



**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN  
FLEKSIBILITAS TUBUH PADA ANAK 7-12 TAHUN DI  
SEKOLAH DASAR NEGERI LIMO 1**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**ASTRI ANGGRAINI**

**1610702003**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI  
2019**



**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN  
FLEKSIBILITAS TUBUH PADA ANAK 7-12 TAHUN DI  
SEKOLAH DASAR NEGERI LIMO 1**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Kesehatan**

**ASTRI ANGGRAINI**

**1610702003**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI D-III FISIOTERAPI  
2019**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Astri Anggraini

NRP : 1610702003

Tanggal : 20 Juni 2019

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 20 Juni 2019

Yang menyatakan,


(Astri Anggraini)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Astri Anggraini  
NRP : 1610702003  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : D-III Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas Tubuh pada Anak Usia 7 – 12 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Limo 1”.

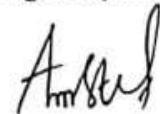
Beserta perangkat yang ada ( jika diperlukan ). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 20 Juni 2019

Yang Menyatakan,



(Astri Anggraini)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Astri Anggraini  
NRP : 1610702003  
Program Studi : D-III Fisioterapi  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan  
Fleksibilitas Tubuh pada Anak Usia 7-12 Tahun di  
Sekolah Dasar Negeri Limo 1

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi D-III Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis

Ketua Penguji



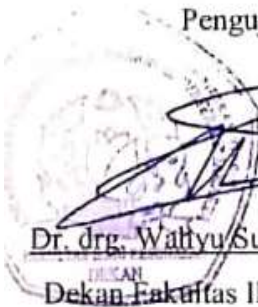

Qoryatullistya, SST.FT

Penguji I



Sri Yani, SST.FT, S.Pd, M.Si

Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si

Ka. Prodi D-III Fisioterapi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 20 Juni 2019

# **HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN FLEKSIBILITAS TUBUH PADA ANAK USIA 7-12 TAHUN DI SEKOLAH DASAR NEGERI LIMO 1**

**Astri Anggraini**

## **Abstrak**

Fleksibilitas tubuh merupakan komponen dalam aktivitas fisik yang sangat penting dalam keterampilan motorik anak usia 7-12 yang masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Indeks massa tubuh menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat fleksibilitas pada anak, karena kadar lemak yang berlebih akan menghambat aktivitas fisik pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan indeks massa tubuh dengan fleksibilitas tubuh pada anak usia 7-12 tahun. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelatif dengan desain cross sectional. Populasi pada siswa Sekolah Dasar Negeri yang berusia 7-12 tahun dengan jumlah sampel 153 orang dengan teknik random sampling. Parameter yang digunakan adalah beighton scale. Analisis data menggunakan uji univariat dan bivariat. Pada uji normalitas hasilnya adalah data tidak berdistribusi normal pada indeks massa tubuh dengan fleksibilitas tubuh ( $p < 0,05$ ). Sedangkan analisa bivariat yang menggunakan uji korelasi memperoleh hasil  $p = 0,789$  ( $p > 0,05$ ) dan hasil uji Spearman rho's adalah  $-0,022$  yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara indeks massa tubu dengan fleksibilitas tubuh.

**Kata Kunci** : Indeks Massa Tubuh, Anak, Fleksibilitas , Cross Sectional

# **CORRELATION BETWEEN BODY MASS INDEX AND BODY FLEXIBILITY IN CHILDREN OF AGE 7-12 YEARS IN LIMO 1 ELEMENTARY SCHOOL**

**Astri Anggraini**

## **Abstract**

Body flexibility is a component in physical activity that is very important in motor skills of children aged 7-12 who are still in the stage of growth and development. Body mass index is one of the factors that influence the level of flexibility in children, because excessive fat content will inhibit physical activity in children. This study aims to determine whether there is a relationship between body mass index and body flexibility in children aged 7-12 years. This research is a descriptive correlative study with a cross sectional design. The population in Primary School students aged 7-12 years with a sample of 153 people with random sampling technique. The parameter used is the beighton scale. Data analysis using statistical tests univariate and bivariate. On the normality test the results from the data are not normally distributed on body mass index with body flexibility ( $p < 0.05$ ). While the bivariate analysis using the correlation test obtained results  $p = 0.789$  ( $p > 0.05$ ) and the results of the Spearman rho's test were  $-0.022$  which showed that there was no relationship between the body mass index and body flexibility.

**Keywords** : Body Mass Index, Children, Flexibility, Cross Sectional

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis akhir ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Oktober 2018 ini adalah “Hubungan indeks massa tubuh dengan fleksibilitas tubuh pada anak usia 7-12 tahun di Sekolah Dasar Negeri Limo 1”. Terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak Heri Wibisono, AMd.FT, S.Pd, M.Si, selaku kepala program studi D-III Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta dan selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing selama masa perkuliahan ini. Kepada Ibu Sri Yani, S.ST.FT, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Disamping itu ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada orang tua, dan kakak serta seluruh keluarga yang selalu memberikan semangat dan doa. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada teman-teman kelompok penelitian atas kerja sama yang luar biasa dan dukungan yang terus mengalir dari kalian yang telah memberikan semangat dan bantuan untuk menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini. Kepada penghuni “Kontrakan Ceria” yang telah menjadi teman hidup selama 2 tahun ini, untuk Gendar, Kujul, Hyung, Puspew, Bibi, dan Anul yang selalu memberikan keceriaan disetiap saat dan selalu memberikan dukungan kepada penulis dan selalu ada saat suka maupun duka. Tak lupa bagi Tejo, Tajah, Uti, Adam, Azis, Wahyu dan Machfud Mustaqim sahabatku yang selalu memberikan dukungan dan doa dari kejauhan, dan terimakasih kepada teman-teman Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta telah memberikan hal-hal yang tak terlupakan dan telah menjadi teman diskusi terbaik selama 3 tahun ini, dan terimakasih kepada semua orang yang selalu memberikan semangat dan dukungannya terhadap penulis.

Jakarta, 20 Juni 2019

Penulis

(Astri Anggraini)



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian .....	4
1.3 Rumusan Masalah Penelitian .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Fleksibilitas .....	7
II.2 Indeks Massa Tubuh.....	14
II.3 Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas .....	16
II.4 Kerangka Berpikir .....	17
II.5 Kerangka Konsep .....	18
II.6 Hipotesa.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
III.1 Desain Penelitian.....	19
III.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	19
III.3 Populasi dan Sampel .....	19
III.4 Variabel Penelitian .....	22
III.5 Instrumen Penelitian.....	25
III.6 Prosedur Pengambilan Data .....	26
III.7 Rencana Pengolahan dan Hasil Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	28
IV.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	28
IV.2 Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Flesibilitas Tubuh .....	30

BAB V PEMBAHASAN .....	32
V.1 Gambaran Subjek Penelitian .....	32
V.2 Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas Tubuh .....	33
V.3 Keterbatasan Penelitian .....	34
BAB VI PENUTUP .....	35
VI.1 Kesimpulan .....	35
VI.2 Saran .....	35
DAFTAR PUSTAKA .....	36
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Hasil Pengambilan Sampel .....	22
Tabel 2	Definisi Operasional Variabel Terikat .....	23
Tabel 3	Definisi Operasional Variabel Bebas .....	24
Tabel 4	Karakteristik Subjek Penelitian Jenis Kelamin .....	29
Tabel 5	Karakteristik Subjek Penelitian Indeks Massa Tubuh .....	29
Tabel 6	Karakteristik Subjek Penelitian Fleksibilitas Tubuh.....	30
Tabel 7	Uji Normalitas Indeks Massa Tubuh dan Fleksibilitas Tubuh.....	31
Tabel 8	Hasil Uji Analisis Bivariat .....	31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Skor Penilaian <i>Beighton Scale</i> .....	11
Gambar 2	Dorsal Fleksi Pasif <i>Metacarpal Phalangeal</i> .....	12
Gambar 3	Dorsal Fleksi Pasif Ibu Jari .....	12
Gambar 4	Ekstensi Siku .....	12
Gambar 5	Ekstensi Lutut.....	13
Gambar 6	Fleksi Tubuh.....	13
Gambar 7	Rumus Indeks Massa Tubuh .....	14
Gambar 8	Kategori Indeks Massa Tubuh.....	15

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Konsep .....	18
Skema 2	Desain Penelitian.....	19

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Permohonan Izin Pengambilan Data
- Lampiran 3 Informed Consent
- Lampiran 4 Surat Balasan
- Lampiran 5 Dokumentasi
- Lampiran 6 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 8 Hasil Turnitin