

HUBUNGAN KOMPOSISI TUBUH DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA LAKI-LAKI DEWASA OLAHRAGAWAN AKTIF DI SUMMIT GYM SEMARANG

**BELINDA RIFDA SALSABILLA-25000120140307
2026-SKRIPSI**

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting kapasitas kerja kardiovaskular dan performa fisik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk komposisi tubuh. Olahragawan aktif gym memiliki karakteristik latihan yang dominan pada resistance training, sehingga memengaruhi massa otot, persentase lemak tubuh, dan adipositas sentral. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan komposisi tubuh dengan kebugaran jasmani, serta menilai pengaruh simultan massa otot, persentase lemak tubuh, dan lingkaran perut terhadap kebugaran jasmani setelah dikontrol oleh variabel perancu.

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan 146 responden laki-laki dewasa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Kebugaran jasmani diukur menggunakan Cooper Test 2400 meter. Komposisi tubuh diukur menggunakan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) Tanita dan pita pengukur, aktivitas fisik dinilai melalui Physical Activity Level (PAL), kadar hemoglobin diperiksa menggunakan HemoCue Hb 201+, dan asupan energi serta zat gizi sarapan dikumpulkan melalui single meal recall. Analisis data meliputi uji korelasi Spearman dan regresi logistik biner.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia < 35 tahun, berpendidikan lanjut, bekerja di sektor swasta, memiliki pendapatan $< \text{Rp } 10.000.000$, jumlah tanggungan sedikit, dan memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang. Variasi komposisi tubuh terlihat pada massa otot, persentase lemak tubuh, visceral fat, massa tulang, dan lingkaran perut. Analisis bivariat menunjukkan bahwa kadar hemoglobin, massa otot, persentase lemak tubuh, visceral fat, massa tulang, lingkaran perut, IMT, dan asupan karbohidrat sarapan berhubungan signifikan dengan kebugaran jasmani ($p < 0,05$), sedangkan asupan energi, protein, lemak sarapan, dan aktivitas fisik tidak berhubungan signifikan ($p > 0,05$).

Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa tiga variabel komposisi tubuh—massa otot, persentase lemak tubuh, dan lingkaran perut—berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani. Peningkatan massa otot meningkatkan peluang individu untuk berada pada kategori bugar, sedangkan peningkatan persentase lemak tubuh dan lingkaran perut menurunkan peluang tersebut. Kadar hemoglobin dan asupan energi sarapan tidak berpengaruh signifikan setelah dikendalikan bersama variabel lain. Temuan ini menegaskan bahwa komposisi tubuh merupakan faktor dominan dalam menentukan kebugaran jasmani pada olahragawan aktif gym, dengan massa otot sebagai faktor protektif dan adipositas total maupun sentral sebagai faktor risiko.

Kata Kunci: komposisi tubuh, massa otot, persentase lemak tubuh, lingkaran perut, kebugaran jasmani, Cooper Test.