

**HUBUNGAN PERILAKU GIZI OLAHRAGA DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA
PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN ANGKATAN 2017**



GALIH ADI PRAJA

1603617004

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

HUBUNGAN PERILAKU GIZI OLAHRAGA DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN ANGKATAN 2017

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku gizi olahraga dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan pendekatan korelasional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 70 orang. Teknik yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Pengambilan tes didahului dengan menyebarkan angket kuesioner penelitian kepada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika hubungan *product moment* yang dilanjutkan dengan uji-t untuk korelasi sederhana dan uji-f untuk korelasi berganda pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan: Pertama, terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku gizi olahraga dengan indeks massa tubuh nilai korelasi 0,277 arahnya positif dan tingkat keeratannya rendah, artinya semakin baik perilaku gizi olahraga maka semakin baik juga indeks massa tubuhnya. Kedua, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh nilai korelasi -0,458 arahnya negatif dan tingkat keeratannya cukup kuat, artinya semakin tinggi variabel aktivitas fisik maka semakin rendah variabel indeks massa tubuhnya. Ketiga, terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara perilaku gizi olahraga dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 dengan korelasi 0,490 arahnya positif dan tingkat keeratannya cukup kuat, artinya semakin baik perilaku gizi olahraga dan aktivitas fisiknya semakin baik pula indeks massa tubuhnya.

Kata kunci: **Perilaku gizi olahraga, aktivitas fisik, indeks massa tubuh**

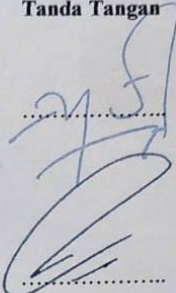
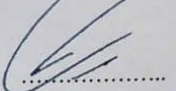
**THE RELATIONSHIP OF SPORT NUTRITION BEHAVIOR AND
PHYSICAL ACTIVITY WITH BODY MASS INDEX OF STUDENTS OF
SPORTS SCIENCE STUDY PROGRAM FOR 2017**

Abstract

This study aims to determine the relationship between sports nutrition behavior and physical activity with body mass index students of the 2017 Class of Sport Science Study Program. Data collection was carried out in July 2021. The research method used in this study was quantitative, with a correlational approach. The sample used in this study amounted to 70 people. The technique used is purposive sampling. Taking the test was preceded by distributing research questionnaire questionnaires to students of the Class of 2017. The hypothesis testing technique used in this study used statistical analysis techniques for product moment relationships, followed by t-test for simple correlations and f-test for multiple correlations at significant levels. = 0.05. The results showed: First, there is a significant relationship between sports nutrition behavior and body mass index, the correlation value is 0.277, the direction is positive and the level of closeness is low, meaning that the better the sports nutrition behavior, the better the body mass index. Second, there is a significant relationship between physical activity and body mass index, the correlation value is -0.458, the direction is negative and the level of closeness is quite strong, meaning that the higher the physical activity variable, the lower the body mass index variable. Third, there is a jointly significant relationship between sports nutrition behavior and physical activity with body mass index of students of the 2017 Class of Sports Science Study Program with a correlation of 0.490 in a positive direction and the level of closeness is quite strong, meaning that the better the behavior of sports nutrition and physical activity, the better the body mass index.

Keywords: Sports nutrition behavior, physical activity, body mass index

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP.197409062001121002		16/08/2021
Pembimbing II Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP.198509252015041003		12/08/2021

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Heni Widyaningsih, M.SE NIP.197201221999032001	Ketua Sidang		10/08/2021
2. Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd NIP.198308272015041001	Sekretaris		10/08/2021
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP.197409062001121002	Anggota		16/08/2021
4. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP.198509252015041003	Anggota		12/08/2021
5. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP.198504192015041002	Anggota		13/08/2021

Tanggal Lulus: 05 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini penulis menyatakan:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian penulis sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini penulis buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh dari skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 18 Agustus 2021

pernyataan



Galih Adi Praja
NIM. 1603617004



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Galih Adi Praja
NIM : 1603617004
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : galihadipraja@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

" Hubungan Perilaku Gizi Olahraga dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Agustus 2021

Penulis

(Galih Adi Praja)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam yang telah memberikan begitu banyak nikmat beserta hidayahnya kepada kita selaku hambanya. Shalawat serta salam tercurahkan kepada nabi kita Sayyidina Wa Maulana Muhammad Shalallahu Alaihi Wasallam yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah kepada zaman yang terang benderang, semoga kita selaku ummatnya diakui dan mendapatkan syafa'at dihari akhir nanti, aamiin ya rabbal 'alamin. Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Perilaku Gizi Olahraga dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017" dengan lancar dalam rangka memenuhi tugas akhir kuliah skripsi yang diampu oleh Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.** Dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, arahan, dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd,** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Dosen Pembimbing I Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes,** selaku Dosen Pembimbing II **Kuswahyudi, S.Or., M.Pd,** dan Bapak **dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N,** selaku Dosen Pembimbing Akademik, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Demikian apa yang dapat penulis sampaikan, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk masyarakat pada umumnya, dan khususnya untuk penulis.

Jakarta, 18 Agustus 2021

Galih Adi Praja

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Perilaku Gizi Olahraga	9
2. Aktivitas Fisik	39
3. Indeks Massa Tubuh.....	47
4. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	52
5. Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017	54
6. Ciri – Ciri Dewasa Awal	55
B. Kerangka Berpikir	57
C. Hipotesis Penelitian.....	59
BAB III METODELOGI PENELITIAN	60
A. Tujuan Penelitian	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian	60
C. Metode Penelitian.....	61
D. Populasi dan Sampel	62
E. Instrumen Penelitian.....	64

F. Variabel Penelitian	65
1. Variabel Perilaku Gizi Olahraga	65
2. Variabel Aktivitas Fisik.....	71
3. Variabel Indeks Massa Tubuh	73
G. Teknik Pengumpulan Data.....	74
H. Teknik Analisis Data.....	74
1. Mencari Koefisien Korelasi Sederhana	74
2. Uji Keberartian Koefisien Korelasi	75
3. Mencari Koefisien Determinasi.....	76
4. Mencari Koefisien Korelasi Ganda	76
5. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	77
BAB IV PEMBAHASAN.....	78
A. Deskripsi Data.....	78
B. Pengujian Hipotesis.....	84
C. Pembahasan Hasil	89
BAB V PENUTUP.....	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	99
RIWAYAT HIDUP	126

