

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN  
INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DENGAN INDEKS  
MASSA TUBUH ANGGOTA KOP BULUTANGKIS UNJ**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**REFKA ADYTYA PRATAMA**

**1603617079**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

### Pembimbing I

Drs. Iwan Barata, M.Pd  
NIP. 196803092001121001



19/08/2021

### Pembimbing II

Agung Robianto, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198804132019031015



20/08/2021

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Abdul Gani, M.Pd  
NIP. 197802172006041001

Ketua Sidang



20/08/2021

2. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd  
NIDN. 0330088703

Sekretaris



23/08/2021

3. Drs. Iwan Barata, M.Pd  
NIP. 196803092001121001

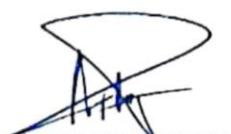
Anggota



19/08/2021

4. Agung Robianto, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198804132019031015

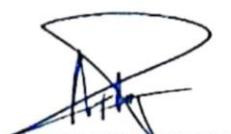
Anggota



20/08/2021

5. Dr. Albert Wolter Aridan T,S.Sos.,M.Pd  
NIP. 198308272015041001

Anggota



19/08/2021

Tanggal Lulus: 19 Agustus 2021

## Pernyataan Orisinalitas

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

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

Jakarta, 5 Agustus 2021



Refka Aditya Pratama

NIM. 1603617079



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : REFKA ADYTYA PRATAMA  
NIM : 1603617079  
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / ILMU KEOLAHHRAGAAN  
Alamat email : refkoadytyagg@gmail.com

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

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

yang berjudul :

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN INTENSITAS PENGGUNAAN  
GADGET DENGAN INDEKS MASSA TUBUH ANGGOTA KOP  
BULUTANGKIS UNJ

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 24 AGUSTUS 2021

Penulis

(REFKA ADYTYA PRATAMA)  
nama dan tanda tangan

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN INTENSITAS  
PENGGUNAAN GADGET DENGAN INDEKS MASSA TUBUH  
ANGGOTA KOP BULUTANGKIS UNJ**

**ABSTRAK**

Indeks massa tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Jika aktivitas fisik rendah akan berdampak pada kenaikan berat badan seseorang. Aktivitas fisik secara tidak langsung dapat dipengaruhi oleh penggunaan *gadget*, dimana jika terlalu sering menggunakan *gadget* dan mengalami adiksi dapat berdampak pada aktivitas fisik yang rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik, adiksi penggunaan *gadget* dengan indeks massa tubuh anggota klub olahraga prestasi bulutangkis universitas negeri jakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, metode yang digunakan adalah survei, dengan rancangan penelitian cross sectional, teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, yang memenuhi berjumlah 35 orang. Pengambilan data tingkat aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan adiksi penggunaan *gadget* menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV). IMT diukur menggunakan rumus hasil pembagian berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan ( $m^2$ ). Data disajikan dengan table frekuensi kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 2 sampel (5.72%) memiliki status berat badan gemuk berat, sebanyak 3 sampel (8.57%) memiliki status berat badan gemuk ringan, sebanyak 20 sampel (57.14%) tergolong mengalami adiksi *gadget*, sebanyak 4 sampel (11.43%) tergolong beraktivitas fisik dalam kategori ringan. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh ( $r = -0,512$ ;  $p=0,002$ ) dan ada hubungan antara adiksi penggunaan *gadget* dengan indeks massa tubuh ( $r = 0,397$ ;  $p=0,018$ ).

**Kata kunci :** Aktivitas fisik, adiksi penggunaan *gadget*, indeks massa tubuh.

**CORELATION LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND INTENSITY OF  
GADGET USE WITH BODY MASS INDEX OF KOP BADMINTON  
MEMBERS IN STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

**ABSTRACT**

*Body mass index influenced by a few factors, one of these was physical activity. If physical activity is low, it will have an effect on someone in gaining weight. Using gadgets will indirectly affect physical activity, where if we use gadgets too often and become addicted it may have an effect on low physical activity. The purpose of this research is to know the relationship between the level of physical activity and addiction to gadget use with the body mass index of a performance badminton sports club members in State University of Jakarta. The type of researching is correlational research and the method used is survey with the cross sectional research plan. Furthermore, purposive sampling used for sampling technique with the number of 35 peoples. Next, for data collection level of physical activity is using a Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and questionnaire for addiction to gadget use is Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV). BMI is measured by the formula of dividing weight (kg) with the square of height ( $m^2$ ). The data is presented in a frequency table and then analyzed using Pearson's correlation test. The result of the research showed there were 2 samples (5.72%) got obesity and there were 3 samples (8.57%) got overweight. After that, there were 20 samples (57.14%) addicted to gadgets and there were 4 samples (11.43%) classified in light physical activity. The analysis results showed that there is correlation between physical activity with body mass index ( $r = -0.512$ ;  $p = 0.002$ ) and there is correlation between addiction of gadgets use with body mass index ( $r = 0.397$ ;  $p = 0.018$ ).*

**Keyword:** Physical activity, addiction to gadgets use, body mass index.

## KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur penulis sampaikan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunianya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Intensitan Penggunaan *Gadget* Dengan Indeks Massa Tubuh Anggota KOP Bulutangkis UNJ” ini telah dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti mendapat banyak dukungan, saran dan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ijin dan fasilitas untuk penyusunan skripsi ini.
2. Drs. Iwan Barata, M.Pd selaku pembimbing utama dan Agung Robianto, M.Or selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan Skripsi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Anggota Klub Olahraga Prestasi Bulutangkis FIK UNJ yang telah bersedia meluangkan waktunya menjadi sampel penelitian.
5. Keluarga yang telah memberikan semangat, dukungan baik berupa material dan spiritual sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Teman-teman yang telah memberikan saran, dukungan dan semangat sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini sangat jauh dari sempurna sehingga penulis sangat mengharapkan apresiasi baik kritik maupun saran yang membangun untuk membenahi kekurangan dan ketidak sempurnaan dalam penulisan Skripsi ini agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

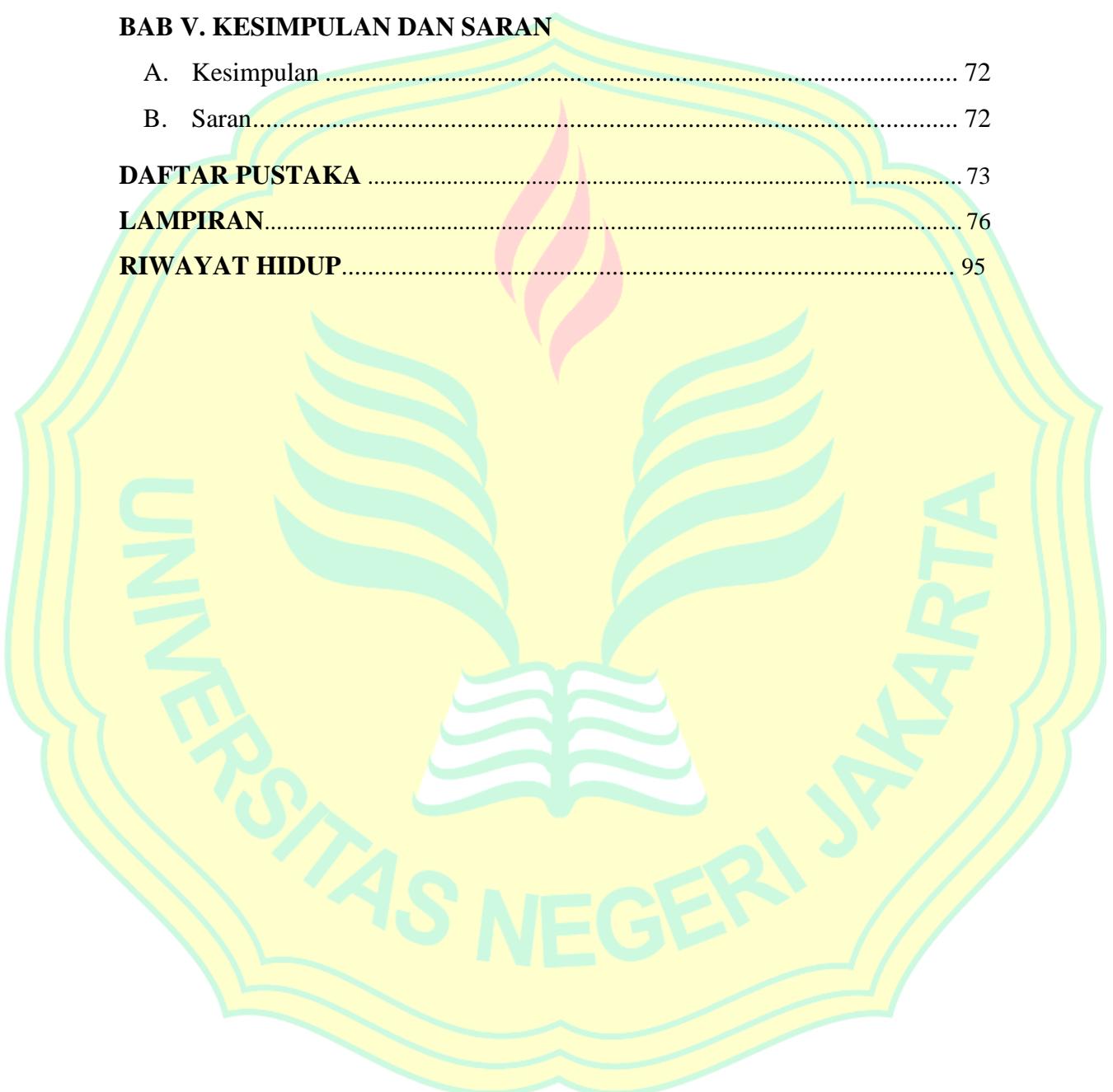
Jakarta, Agustus 2021

R A P

## DAFTAR ISI

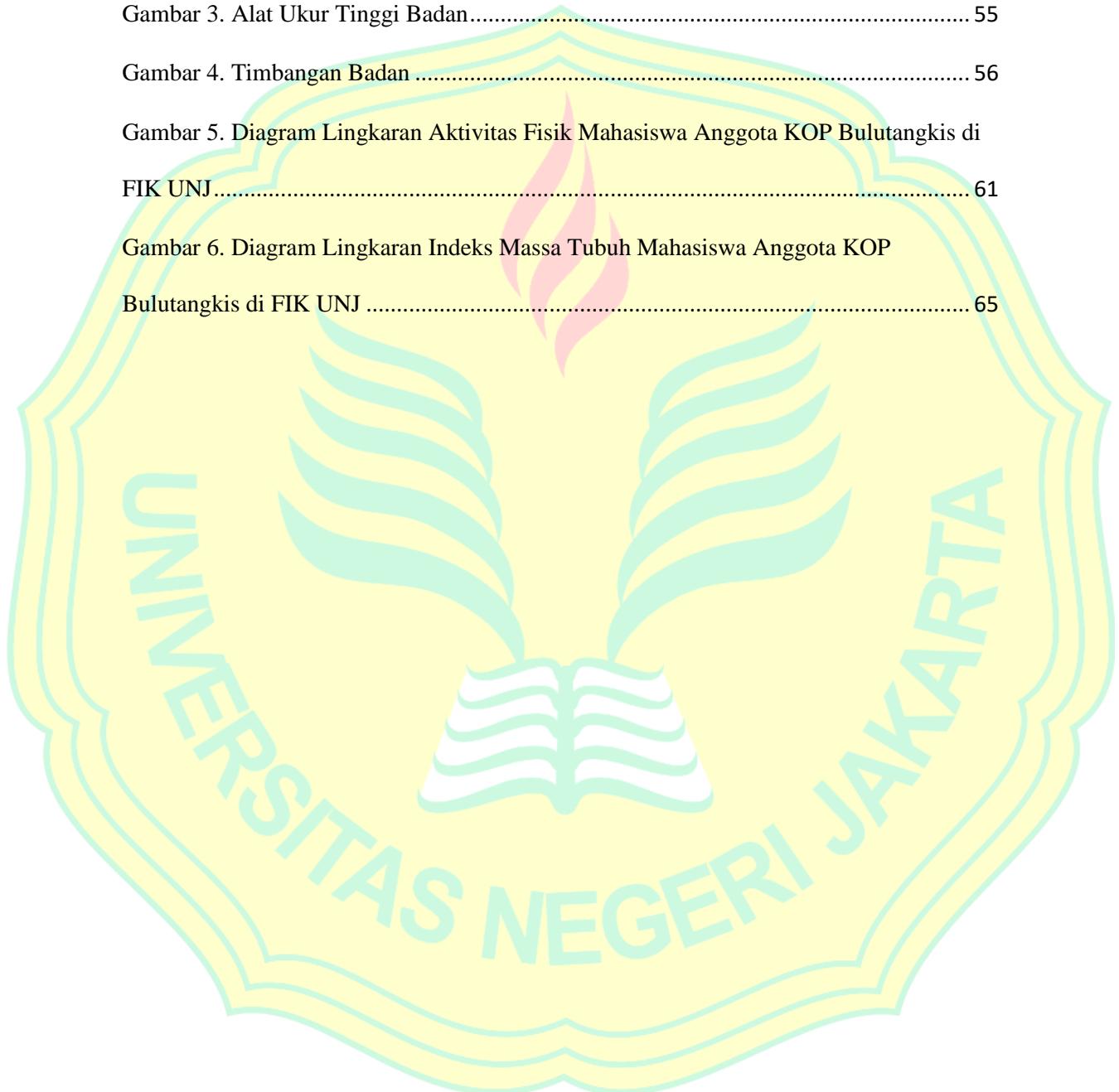
	halaman
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	9
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Kerangka Teoritis .....	10
1. Hakikat Aktivitas Fisik.....	10
2. Hakikat Penggunaan <i>Gadget</i> .....	27
3. Hakikat Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	36
B. Kerangka Berpikir .....	48
C. Hipotesis Penelitian.....	49
<b>BAB III. METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian dan Pengambilan Data.....	50
C. Metode Penelitian.....	51
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	51
E. Instrumen Penelitian.....	52
F. Teknik Pengumpulan Data .....	57
G. Teknik Analisis Data.....	57
H. Hipotesis Statistika.....	58
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	59

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	59
2. Hubungan Antar Variabel .....	66
3. Pembahasan .....	68
4. Keterbatasan Penelitian .....	71
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	72
B. Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	73
<b>LAMPIRAN.....</b>	76
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	95



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Seseorang Sedang Bermain Gadget Pada Saat Latihan .....	30
Gambar 2. Desain Penelitian Korelasional .....	51
Gambar 3. Alat Ukur Tinggi Badan.....	55
Gambar 4. Timbangan Badan .....	56
Gambar 5. Diagram Lingkaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Anggota KOP Bulutangkis di FIK UNJ .....	61
Gambar 6. Diagram Lingkaran Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Anggota KOP Bulutangkis di FIK UNJ .....	65



## DAFTAR TABEL

Table 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik .....	18
Table 2. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik .....	22
Table 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET .....	23
Table 4. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET .....	24
Table 5. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR .....	25
Table 6. IMT Klasifikasi WHO .....	41
Table 7. IMT untuk Indonesia.....	42
Table 8. Tabel Kategori Tingkat Aktivitas Fisik ... <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
Table 9. Rincian Populasi Penelitian Anggota KOP Bulutangkis UNJ.....	54
Table 10. Karakteristik Sampel.....	60
Table 11. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Mahasiswa Anggota KOP Bulutangkis di FIK UNJ .....	61
Table 12. Distribusi frekuensi Adiksi Smartphone (SAS-SV) Pada Mahasiswa Anggota KOP Bulutangkis UNJ .....	63
Table 13. Distribusi responden adiksi smartphone berdasarkan umur .....	63
Table 14. Distribusi responden adiksi smartphone berdasarkan angkatan .....	64
Table 15. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Anggota KOP Bulutangkis di FIK UNJ .....	65
Table 16. Korelasi Antara Variabel Aktivitas Fisik dengan IMT .....	66
Table 17. Korelasi Antara Variabel Adiksi Gadget dengan IMT .....	68

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. SK Pembimbing I Tugas Akhir Skripsi.....	77
Lampiran 2.SK Pembimbing II Tugas Akhir Skripsi .....	78
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	79
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dari KOP Bulutangkis UNJ.....	80
Lampiran 5. Instrumen Aktivitas Fisik (GPAQ).....	81
Lampiran 6. Instrumen Adiksi Smartphone (SAS-SV).....	85
Lampiran 7. Data Aktivitas Fisik .....	87
Lampiran 8. Data Adiksi Penggunaan Gadget.....	89
Lampiran 9. Data IMT .....	91
Lampiran 10. Uji Korelasi .....	93
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan .....	94