

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU MAKAN  
DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA- SISWI  
SMA HANG TUAH 1 JAKARTA**



**MUHAMMAD BILAL RADHYA SUPRAPTO**

**1603617071**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2021**

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU MAKAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA- SISWI SMA HANG TUAH 1 JAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh dari siswa/siswi SMA HANG TUAH 1 Jakarta serta untuk mengetahui perilaku makan terhadap indeks massa tubuh dari siswa/siswi SMA HANG TUAH 1 Jakarta dan mengetahui hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan dengan indeks massa tubuh siswa/siswi SMA HANG TUAH 1 Jakarta. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2021 yang bertempat di Jakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah 92 siswa/siswi SMA HANG TUAH 1 Jakarta. Pengambilan data di dahului dengan menyebar kuesioner kepada siswa/siswi SMA HANG TUAH 1 Jakarta yang berjumlah 92 siswa/siswi. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika korelasi product moment yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang cukup kuat antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada siswa/siswi SMA HANG TUAH 1 Jakarta yaitu sebesar yaitu sebesar 0,314. Terdapat hubungan yang rendah dan positif antara perilaku makan dengan indeks massa tubuh pada siswa/siswi SMA HANG TUAH 1 Jakarta dengan nilai sebesar 0.392. dan terdapat hubungan yang kuat dan positif antara aktivitas fisik dan perilaku makan dengan indeks massa tubuh dengan nilai sebesar 0,494. Maka dapat disimpulkan bahwa semua variabel memiliki hubungan yang positif antara aktivitas fisik dan perilaku makan dengan indeks massa tubuh siswa/siswi SMA HANG TUAH 1 Jakarta

**Kata Kunci :** Aktivitas fisik , Perilaku Makan dan Indeks Massa Tubuh


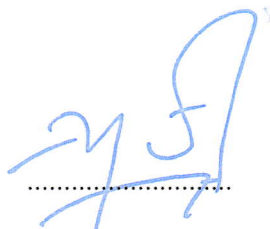
## **CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND EATING BEHAVIOR WITH BODY MASS INDEX IN HANG TUAH 1 JAKARTA HIGH SCHOOL STUDENTS**

### **ABSTRACT**

This study aims to determine the relationship of physical activity to body mass index of hang tuah high school students in Jakarta and to know the behavior of eating to the body mass index of students of HANG TUAH 1 Jakarta high school and to know the relationship of physical activity and eating behavior with the body mass index of hang tuah high school students 1Jakarta. Data collection was conducted in Juli 2021 which took place in Jakarta. The research method used in this study is quantitative method with correlational approach. In this study, the sample was 92 students of HANG TUAH 1 Jakarta High School. Data collection was first by disseminating questionnaires to students of SMA HANG TUAH 1 Jakarta which amounted to 92 students. The hypothesis testing technique conducted in this study uses product moment correlation statistical analysis technique followed by t-test at a significant level  $\alpha=0.05$ . The results showed a strong enough relationship between physical activity and body mass index in hang tuah 1 jakarta high school students, which amounted to 0.314. There is a low and positive relationship between eating behavior and body mass index in hang tuah high school students in Jakarta with a score of 0.392. and there is a strong and positive relationship between physical activity and eating behavior with a body mass index with a value of 0.494. Then it can be concluded that all variables have a positive relationship between physical activity and eating behavior with body mass index of high school students HANG TUAH 1 Jakarta

**Keywords:** Physical activity, Eating Behavior and Body Mass Index

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
drg. Marlinda Budiningsih, M.Pd NIP. 195803081984032001	 .....	20/8/21 .....
<b>Pembimbing II</b>		
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002	 .....	23/8/21 .....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, M.Pd NIP. 197802172006041001	Ketua Sidang	 .....	20/8/21 .....
2. dr. Wahyuningsih Djaali, M.Biomed, Sp.AK NIP. 198610132010122001	Sekretaris	 .....	20 Agt 2021 .....
3. drg. Marlinda Budiningsih, M.Pd NIP. 195803081984032001	Anggota	 .....	20/8/21 .....
4. Dr. Yasep Setiakamawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002	Anggota	 .....	23/8/21 .....
5. Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes AIFO NIP. 198107312006041001	Anggota	 .....	20/8/21 .....

Tanggal Lulus : 18 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi 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 dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Tangerang, 22 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



(Muhammad Bilal Radhya Suprpto)

160361701



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 : Muhammad Bilal Radhya Suprpto  
NIM : 1603617071  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : m.bilalrs99@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 AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU MAKAN DENGAN  
INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA – SISWI SMA HANG TUAH  
1 JAKARTA

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, 29 Agustus 2021

Penulis

(Muhammad Bilal Radhya Suprpto)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas fisikdan Perilaku Makan Dengan Indeks Massa Tubuh pada Siswa - Siswi SMA HANG TUAH 1 Jakarta” dengan lancar. Penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana.

Dalam proses penyusunannya tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu saya ucapkan banyak terima kasih kepada Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, drg. Marlinda Budiningsih, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing II, Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes.AIFO selaku Pembimbing Akademik, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan karya ilmiah ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Akhir kata, peneliti memohon maaf apabila dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan dalam penulisan yang kurang tepat. Terima kasih.

Jakarta, 10 Mei 2021

Muhammad Bilal Radhya Suprpto

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Perumusan Masalah .....	6
D. Pembatasan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	8
A. Kerangka Teoritis .....	8
1. Aktivitas fisik .....	8
2. Perilaku Makan .....	11
3. Indeks Massa Tubuh .....	20
4. SMA HANG TUAH 1 JAKARTA .....	27
B. Kerangka Berpikir .....	27
C. Pengajuan Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	30
A. Tujuan Penelitian .....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30



C. Metode Penelitian .....	30
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	31
E. Instrumen Penelitian .....	32
F. Variabel Penelitian .....	32
G. Teknik Pengumpulan Data .....	36
H. Teknik Analisa Data.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
A. Deskriptif Data.....	40
B. Pengujian Hipotesis.....	44
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik .....	11
2. Tabel Status Gizi .....	23
3. Tabel IMT Menurut WHO .....	24
4. Tabel Kisi-kisi Instrumen Aktivitas Fisik .....	34
5. Tabel Kisi-kisi Instrumen Perilaku makan .....	35
6. Tabel Skala Penilaian IMT.....	36
7. Tabel Analisis Deskriptif Aktivitas Fisik .....	41
8. Tabel Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik .....	42
9. Tabel Analisis Deskriptif Perilaku Makan .....	43
10. Tabel Analisis Deskriptif Indeks Masa tubuh .....	43
11. Tabel Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh .....	44
12. Tabel Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi,Uji T Dan Determenasi .	45
13. Tabel Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi,Uji T Dan Determenasi .	48
14. Tabel Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi,Uji F Dan Determenasi..	50

## DAFTAR GAMBAR

1. Kurva Pertumbuhan IMT Laki-laki(Remaja) .....	27
2. Kurva Pertumbuhan IMT Perempuan(Remaja) .....	28
3. Paradigma Penelitian .....	32
4. Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik .....	42
5. Diagram Frekuensi Indeks Massa Tubuh .....	43



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Penelitian Aktivitas Fisik .....	63
2. Data Penelitian Perilaku Makan .....	69
3. Data Penelitian Indeks Massa Tubuh .....	72
4. Identitas Responden .....	75
5. Rekapitulasi Perhitungan Variabel Penelitian .....	78
6. Perhitungan Deskripsi Data .....	82
7. Perhitungan Hipotesis Penelitian .....	84
8. Instrumen Penelitian.....	88
9. Tabel Distribusi t, r, f Tabel .....	95
10. Surat – Menyurat .....	97
11. Dokumentasi .....	100
12. Riwayat Hidup .....	104