

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA ANGGOTA  
KLUB SEPAKBOLA PORSAP PATRASANA**



**MUHAMAD SUNANDAR  
1603617116**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

# HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA ANGGOTA KLUB SEPAKBOLA PORSAP PATRASANA

## ABSTRAK

MUHAMAD SUNANDAR

1603617116

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku makan terhadap persentase lemak tubuh dari anggota klub sepakbola porsap patrasana serta untuk mengetahui aktivitas fisik terhadap persentase lemak tubuh dari anggota klub sepakbola porsap patrasana dan mengetahui hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik dengan persentase lemak tubuh pada anggota klub sepakbola patrasana. Pengambilan data dilakukan pada bulan Januari 2022 yang bertempat di Tangerang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif asosiatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet. Pengambilan data di dahului dengan menyebarkan kuesioner kepada anggota klub sepakbola porsap patrasana yang berjumlah 20 atlet lalu peneliti mengambil data persentase lemak tubuh. 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 perilaku makan dengan persentase lemak tubuh pada anggota klub sepakbola porsap patrasana yaitu sebesar 0,600. Terdapat hubungan cukup kuat antara aktivitas fisik dengan persentase lemak tubuh pada anggota klub sepakbola porsap patrasana dengan nilai sebesar 0.563. Dan terdapat hubungan yang kuat dan positif antara perilaku makan dan aktivitas fisik dengan persentase lemak tubuh dengan nilai sebesar 0,701. Maka dapat disimpulkan bahwa semua variabel memiliki hubungan yang positif antara perilaku makan dan aktivitas fisik dengan persentase lemak tubuh pada anggota klub sepakbola porsap patrasana.

**Kata Kunci** : Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, Persentase lemak tubuh

**RELATIONSHIP BETWEEN EATING BEHAVIOR AND PHYSICAL  
ACTIVITY WITH FAT PERCENTAGE AT PORSAP PATRASANA  
FOOTBALL CLUB**



**ABSTRACT**




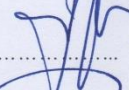
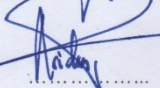
*The study aimed to find out the relationship of eating behavior to the percentage of fat from football club athletes porsap patrasana as well as to find out physical activity to the percentage of fat from football club athletes porsap patrasana and know the relationship of eating behavior and physical activity with the percentage of fat in the world. Athletes of patrasana footballclub. Data collection was taken in the month of Januari 2022 which is located in Tangerang. The research methods used in this study are quantitative associative methods with correlational approaches. The population in the study was 20athletes. The data collection was first by spreading questionnaires to football club athletes porsap patrasana with 20 athletes and then researchers took fat percentage data. The hypothesis testing technique conducted in this study uses statistical analysis techniques of product moment correlation followed by t-test at a significant level of  $\alpha = 0.05$ . The results showed there is a strong enough relationship between eating behavior and the percentage of fat in football club athletes porsap patrasana which is 0,600. There is a fairly strong relationship between physical activity and the percentage of fat in football club athletes porsap patrasana with a value of 0. 563. And there was a strong and positive association between eating behavior and physical activity with a fat percentage with a value of 0.701. It can then be concluded that all variables have a positive relationship between eating behavior and physical activitywith the percentage of fat in football club athletes porsap patrasana.*

**Keywords:** *Eating,Physical Activity, Fat Percentage*

Lembar pengesahan

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Drs. Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 196803092001121001		17-02-22
<b>Pembimbing II</b> <u>Agung Robianto, S.Pd., M.Or.</u> NIP. 198804132019031015		18/02/22

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 197802172006041001	Ketua		17-02-22
2. <u>Muhamad Ilham, M.Pd</u> NIP. 198608072018031000	Sekretaris		16-02-22
3. <u>Drs. Iwan Barata, M.Pd</u> NIP. 196803092001121001	Anggota		17-02-22
4. <u>Agung Robianto, S.Pd., M.Or.</u> NIP. 198804132019031015	Anggota		18-02-22
5. <u>Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd</u> NIP. 198308272015041001	Anggota		17-02-22

Tanggal Lulus : 11 Februari 2022



## Lembar originalitas

### 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 daftarpustaka.
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.

Jakarta, 11 Februari 2022  
Pernyataan

  
  
METERAI  
TEMPEL  
Ecode: JX691771934 300,-  
Muhamad Sunandar  
No. Reg. 1603617116

Lembar persetujuan publikasi



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 : Muhamad Sunandar  
NIM : 1603617116  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan (F10)  
Alamat email : sunandarmuhamados@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 Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan  
Persentase Lemak Tubuh Pada Anggota Klub Sepakbola  
Porsip Patrasama.

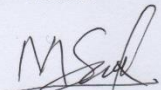
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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, 2 Maret 2022

Penulis

  
( Muhamad Sunandar )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Anggota Klub Sepakbola Porsap Patrasana” dengan lancar. Penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi tugas mata kuliah skripsi yang diampu oleh **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.** 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.Kes.**, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan fakultas ilmu olahraga, **Drs. Iwan Barata, M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing I, **Agung Robianto, S.Pd., M.Or.**, selaku Dosen Pembimbing II, **Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd.**, selaku Pembimbing Akademik. Terimakasih manajemen dan pelatih klub sepakbola Porsap Patrasana yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan. Terimakasih kepada kedua orang tua **Mohamad Latip** dan **Suhati**, terimakasih kepada **Asnawati, Amd. Kes, Indriyani** dan sahabat lain yang telah memberikan motivasi kepada peneliti untuk melanjutkan dalam penyusunan skripsi ini, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi 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, 11 Februari 2022

Muhamad Sunandar

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>10</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	10
1. Perilaku Makan.....	10
2. Aktivitas Fisik .....	19
3. Persentase lemak tubuh .....	29
4. Klub Sepakbola Porsap Patrasana.....	33
B. Kerangka Berpikir .....	33
C. Pengajuan Hipotesis .....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>36</b>
A. Tujuan Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Metode Penelitian.....	36
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sempel.....	37



1.	Populasi.....	37
2.	Teknik Pengambilan Sempel .....	37
E.	Intrumen Penelitian Dan Pengambilan Data .....	38
F.	Variabel Penelitian .....	39
1.	Variabel Perilaku Makan .....	39
2.	Variabel Aktivitas Fisik.....	40
3.	Variabel Persentase lemak tubuh .....	42
G.	Teknik Pengambilan Data.....	42
H.	Teknik Analisis Data .....	44
1.	Mencari Koefisien Korelasi Sederhana.....	45
2.	Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	45
3.	Mencari Koefisien Determinasi .....	46
4.	Mencari Koefisien Korelasi Ganda ( <i>Ry 1 – 2</i> ).....	46
5.	Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>48</b>
A.	Deskriptif Data .....	48
1.	Deskriptif Variabel Perilaku Makan .....	48
2.	Deskriptif Variabel Aktivitas Fisik.....	48
3.	Deskriptif Variabel Persentase lemak tubuh .....	49
B.	Pengujian Hipotesis .....	49
1.	Hubungan Perilaku Makan dengan Persentase lemak tubuh .....	49
2.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Persentase lemak tubuh.....	51
3.	Hubungan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan Persentase lemak tubuh Pada anggota klub sepakbola porsap patrasana .....	54
C.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	57
1.	Hubungan Perilaku Makan dengan Persentase lemak tubuh .....	57
2.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Persentase lemak tubuh.....	58
3.	Hubungan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan Persentase lemak tubuh.....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>60</b>
A.	Kesimpulan .....	60
B.	Saran .....	60

**DAFTAR PUSTAKA ..... 62**  
**LAMPIRAN..... 66**

