

## RINGKASAN

### HUBUNGAN PROSENTASE LEMAK DAN BERAT BADAN DENGAN PERCEPATAN ATLET TAEKWONDO UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

#### ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara prosentase lemak dengan percepatan pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta, hubungan antara berat badan dengan percepatan pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta dan hubungan antara prosentase lemak dan berat badan dengan percepatan pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Penelitian dilaksanakan di Kampus B Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi. Prosentase lemak test menggunakan *body fat monitor*, berat badan dengan menggunakan alat test yaitu timbangan dan kecepatan menggunakan test terbang 30 meter. Pengambilan dan pengolahan data berlangsung selama dua hari. Dilaksanakan pada hari Minggu, 24 Mei 2017 pukul 07.00 WIB dan hari Senin, 25 Mei 2017 pukul 07.00 WIB. Populasi penelitian sebanyak 45 orang, dan sampel penelitian sebanyak 20 orang menggunakan teknik *purposive sampling* yang terdaftar sebagai anggota Kop Taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Diawali dengan menggunakan test berat badan, lalu test prosentase lemak dan terakhir test kecepatan pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta.

Berdasarkan kesimpulan dari 3 hipotesis terdapat kesimpulan yaitu. Dari uji keberartian koefisien korelasi diatas terlihat bahwa  $t_h = 7.07$  lebih Besar dari  $t_t = 2.101$  berarti koefisien korelasi  $r_{y1} = 0.857$  adalah signifikan. Berarti terdapat hubungan antara prosentase lemak dengan percepatan pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Dari uji keberartian koefisien korelasi terlihat bahwa  $t_h = 3.48$  lebih Besar dari  $t_t = 2.101$  berarti koefisien korelasi  $r_{y2} = 0.634$  adalah signifikan. Berarti dari data diatas terdapat hubungan antara berat badan dengan percepatan pada atlet taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Uji keberartian koefisien korelasi di atas terlihat bahwa  $F_h = 25.258$  lebih besar dari  $F_t = 3.49$  yang berarti koefisien korelasi ganda tersebut  $r_{y1-2} = 0.865$  adalah signifikan. Dari data diatas disimpulkan terdapat hubungan antara prosentase lemak dan berat badan dengan percepatan atlet Universitas Negeri Jakarta.

**Kata Kunci : Prosentase lemak, berat badan, percepatan.**

## SUMMARY

### RELATIONSHIP OF FAT and WEIGHT PROSENTASE WITH THE ACCELERATION OF TAEKWONDO UNIVERSITY STATE ATLET JAKARTA

#### ABSTRACT

The purpose of this research is to know the correlation between fat percentage with acceleration at taekwondo athletes State University of Jakarta, relation between body weight with acceleration at taekwondo athletes Universitas Negeri Jakarta dan relationship between fat and weight percentage with acceleration at taekwondo athletes Universitas Negeri Jakarta. B State University of Jakarta by using a quantitative method with correlation techniques. Percentage of fat test using body fat monitor, weight by using the test tool that is scales and speed using flight test 30 meter. Data retrieval and processing lasts for two days. It was held on Sunday, May 24, 2017 at 07.00 am and Monday, May 25, 2017 at 07.00 WIB. Populasi research as many as 45 people, and the sample of 20 people using purposive sampling technique listed as a member of Kop Taekwondo Univerisitas Negeri Jakarta. Begin by using the test body weight, then test the percentage of fat and the last test speed at athletes taekwondo State University of Jakarta.

Based on the conclusion of 3 hypotheses there are conclusions. From the significance test the correlation coefficient above shows that  $t_h = 7.07$  greater than  $t_t = 2.101$  means the correlation coefficient  $r_{y1} = 0.857$  is significant. Means there is a relationship between the percentage of fat with acceleration in taekwondo athletes Univritas Negeri Jakarta. From the significance test correlation coefficient shows that  $t_h = 3.48$  greater than  $t_t = 2.101$  means the correlation coefficient  $r_{y2} = 0.634$  is significant. Berart from the above data there is a relationship between weight with acceleration at athletes taekwondo State University of Jakarta. The significance test of the correlation coefficient above shows that  $F_h = 25.258$  is greater than  $F_t = 3.49$  which means the multiple correlation coefficient  $r_{y1-2} = 0.865$  is significant. From the data above is concluded there is a relationship between the percentage of fat and weight with accelerated athletes State University of Jakarta.

**Keywords: Percentage of fat, weight, acceleration.**