

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN BERAT BADAN PADA MAHASISWA PRODI ILMU  
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Hafidz Ikhsan Kamil**

**1603618042**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**


## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

### Dosen Pembimbing I

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes  
NIP.197409062001121002

Tanda Tangan

Tanggal

 22/8-22

### Pembimbing II

dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N  
NIP.198504192015041002

Tanda Tangan

Tanggal

 16/8-22

### Nama

### Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal


1. Dr. Heni Widyaningsih, M.SE  
NIP. 197201221999032001

Ketua

 16/8-22

2. Dr. Albert W.A Tangkudung, M.Pd  
NIP.198308272015041001

Sekretaris

 15/8-22

3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes  
NIP.197409062001121002

Anggota

 22/8-22

4. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N  
NIP. 198504192015042002

Anggota

 16/8-22

5. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd  
NIP.198509252015041003

Anggota

 16/8-22

Tanggal Lulus : 4 Agustus 2022

## PERNYATAAN ORIGINALITAS

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 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.

Jakarta, 22 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Hafidz Ikhsan Kamil

No. Reg. 1603618042



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 : Hafidz Ikhsan Kamil  
NIM : 1603618092  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : hafdzikhsankamil@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 Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan  
Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
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, 22 Agustus 2022

Penulis

(HAFIDZ IKHSAN KAMIL)



**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN BERAT  
BADAN PADA MAHASISWA PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan berat badan pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif, dengan pendekatan korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk *Google form* untuk pernyataan pola makan dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S-1 Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Pengumpulan data menggunakan skala likert dan teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. 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 pertama menunjukkan : pertama, terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan berat badan dengan nilai korelasi  $-0,347$  arahnya negatif dan tingkat keeratannya rendah, artinya semakin baik pola makan maka semakin baik berat badannya. Kedua, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan berat badan dengan nilai korelasi  $-0,455$  arahnya negatif dan tingkat keeratannya cukup kuat, artinya semakin tinggi variabel aktivitas fisik maka semakin rendah variabel berat badannya dengan skala indeks massa tubuhnya. Ketiga, terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara pola makan dan aktivitas fisik dengan berat badan pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dengan korelasi  $0,520$  arahnya positif dan tingkat keeratannya cukup kuat, artinya semakin baik pola makan dan aktivitas fisiknya semakin baik pula berat badannya dengan skala indeks massa tubuh yang normal.

**Kata kunci:** pola makan; aktivitas fisik; berat badan

**RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND PHYSICAL ACTIVITY WITH  
WEIGHT IN STUDENTS OF SPORTS SCIENCE STUDENTS, JAKARTA  
STATE UNIVERSITY**

**Abstract**

*This study aims to determine how big the relationship between diet and physical activity with body weight in students of the Jakarta State University Sports Science Study Program. This research was conducted using quantitative research methods, with a correlational approach. The data collection technique used a questionnaire in the form of a Google form for statements on diet and physical activity using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). The population in this study were undergraduate students of the Sport Science Study Program, Faculty of Sports Science, State University of Jakarta. Collecting data using a Likert scale and sampling technique used in this study is purposive sampling. The hypothesis testing technique carried out in this study used statistical analysis techniques for product moment relationships, followed by t-test for simple correlations and f-tests for multiple correlations at a significant level of  $\alpha=0.05$ . The results of the first study show: first, there is a significant relationship between diet and body weight with a correlation value of -0.347 in a negative direction and a low level of closeness, meaning that the better the diet, the better the weight. Second, there is a significant relationship between physical activity and body weight with a correlation value of -0.455, the direction is negative and the level of closeness is quite strong, meaning that the higher the physical activity variable, the lower the weight variable with the body mass index scale. third, there is a jointly significant relationship between diet and physical activity with body weight in students of the Jakarta State University Sports Science Study Program with a correlation of 0.520 in a positive direction and the level of closeness is quite strong, meaning that the better the diet and physical activity the better the weight. body with a normal body mass index scale.*

**Keywords :** *dietary habit; physical activity; weight*

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan atas dukungan serta doa dar orang – orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, saya berterima kasih dan dengan rasa bahagia kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Keluarga tercinta orang bapak, mamah, teh meita, aambang, adikku mumuh yang telah memberikan kasih sayang, doa, dukungan serta motoivasi secara moril maupun materil. Ucapan terima kasih saya tak akan pernah cukup untuk membalas kebaikan kalian maka kupersembahkan skripsi ini untuk kalian.
2. Bapak dan Ibu Dosen Pembimin, penguji, dan pengajar Prodi Ilmun Keolahragaan yang telah mengajar, menuntun serta membimbing saya sampai selesai skripsi ini.
3. Orang –orang spesial, teman dan juga sahabat, Iqbal, Ahmadi, Wiyata, Galih, Niki, Puspo, Waldi, Aul yang telah memberikan dukungan, semangat, doa dan yang selalu menemani dan membantu.
4. Organisasi KOP Tenis Meja UNJ, KOP Sepatu Roda UNJ, KARISMA FIK UNJ, BEMP IKOR UNJ, Kreatifsport yang telah memberikan pengalaman dan pelajaran luar biasa.
5. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi.

## 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 Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Berat Badan Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta" 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 Bapak **dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N**, dan Bapak **Kuswahyudi, S.Or., M.Pd** 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, 17 juni 2022

Hafidz Ikhsan Kamil



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<i>Abstract</i> .....	ii
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB IPENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TOERITIK.....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	8
1. Pola Makan.....	8
2. Aktivitas Fisik .....	27
3. Berat Badan .....	32
4. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh .....	37
5. Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Jakarta .....	38
B. Kerangka Berfikir.....	40
C. Hipotesis Penelitian.....	41
<b>BAB III METOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Tujuan Penelitian .....	43

B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
C. Metode Penelitian.....	44
D. Populasi dan Sampel .....	45
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Variabel Penelitian .....	48
G. Teknik Pengambilan Data .....	56
H. Teknik Analisis Data.....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>61</b>
A. Deskripsi Data.....	61
B. Pengujian Hipotesis.....	68
C. Pembahasan Hasil .....	72
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>77</b>
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>82</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>107</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sajian Sekali Makan Pedoman Umum Gizi Seimbang.....	12
Gambar 2. 2 Klasifikasi Indenks Massa Tubuh .....	37
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Pola Makan .....	63
Gambar 4. 2 Diagram Batang Pola Makan .....	63
Gambar 4. 3 Histogram Aktivitas Fisik .....	65
Gambar 4. 4 Diagram Batang Aktivitas Fisik.....	66
Gambar 4. 5 Histogram Indeks Massa Tubuh.....	68



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 klasifikasi IMT menurut WHO ( 2000 ) .....	37
Tabel 2. 2 Klasifikasi IMT menurut Kemenskes RI 2019 .....	38
Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen Pola makan .....	49
Tabel 3. 2 Tabel Penskoran.....	50
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Variabel Pola makan .....	51
Tabel 3. 4 Klasifikasi Hasil Penilaian GPAQ Versi 2 .....	55
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Berat Badan.....	56
Tabel 3. 6 Interpretasi Koefisien Hubungan Nilai r X atas Y .....	58
Tabel 4. 1 Deskriptif Pola Makan .....	61
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pola Makan.....	62
Tabel 4. 3 Deskriptif Aktivitas Fisik.....	64
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik .....	65
Tabel 4. 5 Deskriptif Indeks Massa Tubuh .....	67
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh.....	67
Tabel 4. 7 Koefisien Sederhana Pola Makan Dengan Berat Badan.....	69
Tabel 4. 8 Koefisien Sederhana Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan .....	70
Tabel 4. 9 Koefisien Korelasi Ganda Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan.....	71



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Responden.....	82
Lampiran 2 Variabel Aktivitas Fisik.....	85
Lampiran 3 Berat Badan .....	86
Lampiran 4 Mencari koefisien korelasi sederhana dan koefisien korelasi berganda .....	90
Lampiran 5 mencari Koefisien Determinasi .....	93
Lampiran 6 Uji keberartian koefisien korelasi sederhana dan koefisien korelasi berganda .....	94
Lampiran 7 Tabel Distribusi t, r, f.....	96
Lampiran 8 Kuesioner Pola Makan.....	98
Lampiran 9 Kuesioner Aktivitas Fisik .....	101
Lampiran 10 Surat Validasi .....	104
Lampiran 11 Surat Penelitian.....	105
Lampiran 12 Foto-foto .....	106
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup.....	107