

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DAN POLA  
HIDUP SEHAT DENGAN *BODY SCORE* ATLET GOLF  
INDONESIA**



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

**NATHANIA DAMARISA RIM  
1603618013**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2022**

## HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN BODY SCORE ATLET GOLF INDONESIA

### ABSTRAK

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan pola hidup sehat dengan body score atlet golf Indonesia. Faktor pendidikan cukup berpengaruh dalam seseorang menerima pengetahuan, yang mana semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin tinggi pula rasa ingin tahunya akan suatu hal. Namun, akan menjadi lebih mudah pula untuk menerima informasi dan memperluas pengetahuannya. Gizi diperoleh dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari, baik makanan berat maupun ringan. Jika tubuh seseorang kekurangan gizi, maka akan berpengaruh pada kerja tubuh yang mana akan membuat tubuh lemas, cepat sakit karena daya tahan tubuh yang tidak baik, dan tidak mampu bekerja secara optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pertama, terdapat hubungan yang berarti antara Pengetahuan Gizi dengan Body Score, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = -20,604 + 1,311X_1$  koefisien korelasi  $r_{y_1} = 0,531$  Dan koefisien determinasi ( $r_{y_1^2}$ ) = 0,282 Yang berarti variabel Pengetahuan Gizi memberikan sumbangan terhadap Body Score 28,2%. Kedua, terdapat hubungan yang berarti antara Pola Hidup Sehat dengan Body Score, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = -38,913 + 1,474X_2$ , koefisien korelasi  $r_{y_2} = 0,533$  Dan koefisien determinasi ( $r_{y_2^2}$ ) = 0,286 Yang berarti variabel Pola Hidup Sehat memberikan sumbangan dengan Body Score sebesar 28,6% Ketiga, terdapat hubungan yang berarti antara Pengetahuan Gizi dan Pola Hidup Sehat dengan Body Score, dengan persamaan garis linier  $\hat{Y} = -117,707 + 1,198X_1 + 1,349 X_2$ , koefisien korelasi  $r_{y_1-2} = 0,720$

**Kata Kunci** : pengetahuan gizi, pola hidup sehat, body score



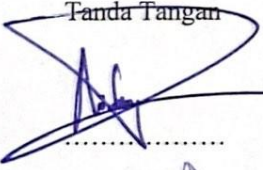
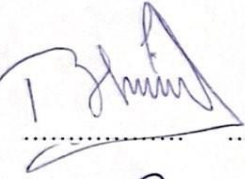



## **RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND HEALTHY LIFESTYLE WITH THE BODY SCORE OF INDONESIAN GOLF ATHLETES**

### **ABSTRACT**

*Abstract. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and a healthy lifestyle with the body score of Indonesian golf athletes. The educational factor is quite influential in someone receiving knowledge, which is the higher a person's education, the higher his curiosity about something. However, it will also become easier to receive information and expand their knowledge. Nutrition is obtained from the food we consume daily, both heavy and light foods. If a person's body is malnourished, it will affect the body's work which will make the body weak, get sick quickly because the immune system is not good, and unable to work optimally. The results show that first, there is a significant relationship between Nutrition Knowledge and Body Score, with a linear equation =  $-20,604 + 1,311X_1$  correlation coefficient  $r_{y_1} = 0,531$  and coefficient of determination ( $r_{y_1}^2$ ) = 0,282 Which means that the Nutrition Knowledge variable contributes to Body Score 28.2%. Second, there is a significant relationship between Healthy Lifestyle and Body Score, with a linear equation =  $-38.913 + 1.474X_2$ , correlation coefficient  $r_{y_2} = 0.533$  and coefficient of determination ( $r_{y_2}^2$ ) = 0.286 Which means that the Healthy Lifestyle variable contributes to the Body Score by 28.6% Third, there is a significant relationship between Nutrition Knowledge and Healthy Lifestyle with Body Score, with a linear equation =  $-117.707 + 1.198X_1 + 1.349 X_2$ , correlation coefficient  $r_{y_1-2} = 0.720$*

**Keywords:** *knowledge of nutrition, healthy lifestyle, body score*

### LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

| Nama  | Tanda Tangan   | Tanggal  |            |
|---|--|--|------------|
| Pembimbing I<br>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.<br>NIP. 197409062001121002 |  | 22 / 08 22   |            |
| Pembimbing II<br>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.<br>NIP. 198509252015041003          |  | 15 / 08 22   |            |
| Nama  | Jabatan  | Tanda Tangan   | Tanggal    |
| 1. Dr. Albert Wolter Aridan T, S.Sos.<br>NIP. 198308272015041001              | Ketua  |   | 15 / 08 22 |
| 2. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N.<br>NIP. 198594192015041002                    | Sekretaris   |  | 16 / 08 22 |
| 3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.<br>NIP. 197409062001121002              | Anggota  |  | 22 / 08 22 |
| 4. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.<br>NIP. 198509252015041003                        | Anggota  |  | 15 / 08 22 |
| 5. Chandra, M.Pd<br>NIDN. 0022038705  | Anggota  |  | 18 / 08 22 |

Tanggal Lulus : 8 Agustus 2022



## 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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, 18 Juli 2022  
Yang membuat pernyataan,



NATHANIA DAMARISA RIM  
1603618013



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 : Nathania Damarisa Rim  
NIM : 1603618013  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : nathaniadr@yahoo.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 Antara Pengetahuan Gizi dan Pola Hidup Sehat  
dengan Body Score Atlet Golf Indonesia


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 23 Agustus 2022

Penulis

(  )  
NATHANIA  
nama dan tanda tangan



## LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang sangat mendalam, dengan diselesaikannya skripsi ini, saya sangat bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan izinnya saya bisa menyelesaikan skripsi ini.

Untuk kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi, meskipun sulit untuk saya menunjukkan rasa sayang tersebut, saya persembahkan skripsi ini untuk mereka yang selalu mendukung saya apapun itu. Tidak pernah mendorong saya untuk melakukan hal tidak saya kehendaki. Terima kasih banyak telah menjadikan saya seperti sekarang ini.

Untuk dua teman saya, yang tidak ingin saya sebutkan namanya, terima kasih sudah sedikit menjadi penyemangat saya untuk menyelesaikan kuliah saya ini. Meskipun kita baru cukup dekat beberapa saat belakangan ini, tapi kalian lah yang cukup berjasa untuk saya dapat menyelesaikan skripsi dan kuliah saya ini. Apalagi yang satu itu, terima kasih ya meskipun sebenarnya kamu cuek, tapi terima kasih.

Untuk teman-teman saya, yang selalu menjadi pendengar yang baik untuk segala masalah hidup saya, percintaan, pertemanan, perkuliahan, dan emosi saya saya ingin mengucapkan terima kasih banyak, karena tanpa kalian pasti hidup saya menjadi kurang seru.

Untuk Puspo Nagati terima kasih sudah mau membantu saya menyelesaikan skripsi ini, mendengarkan saya berlatih presentasi untuk sidang nanti, menyempatkan bertemu dan mengajari saya hal-hal yang sangat saya butuhkan.

Dan semua nya yang sangat membantu saya untuk menyelesaikan skripsi dan kuliah saya ini, saya banyak banyak mengucapkan terima kasih. Tanpa kalian mana mungkin saya bisa menyelesaikan kuliah ini.

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan penulis kemudahan sehingga Penulis dapat menyelesaikan makalah ini dengan tepat waktu. Tanpa pertolongan-Nya tentunya Penulis tidak akan sanggup untuk menyelesaikan tugas ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta kita yaitu Nabi Muhammad SAW. Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan pembuatan skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN *BODY SCORE* ATLET GOLF INDONESIA”.

Penulis tentu menyadari bahwa makalah ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik serta saran dari pembaca untuk makalah ini, supaya makalah ini nantinya dapat menjadi makalah yang lebih baik lagi. Kemudian apabila terdapat kesalahan pada makalah ini penulis mohon maaf .

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak khususnya kepada dosen, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM.,M.Kes. dan Kuswahyudi, S.Or, M.Pd. yang telah membimbing dalam menulis makalah ini.

Demikian, semoga makalah ini dapat bermanfaat. Terimakasih.

Jakarta, 1 Juni 2022

Nathania D.R



## DAFTAR ISI

|  |     |
|--|-----|
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                | iv  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                    | iv  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                 | v   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                  | vi  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....               | vii |
| <br>                                       |     |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....             | 1   |
| A. Latar Belakang Masalah .....            | 1   |
| B. Identifikasi Masalah .....              | 7   |
| C. Pembatasan Masalah.....                 | 7   |
| D. Perumusan Masalah.....                  | 7   |
| E. Kegunaan Penelitian .....               | 8   |
| <br>                                       |     |
| <b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....        | 9   |
| A Deskripsi Konseptual.....                | 9   |
| 1. Hakikat <i>Body Score</i> .....         | 9   |
| 2. Hakikat Pengetahuan Gizi .....          | 11  |
| 3. Pola Hidup Sehat .....                  | 20  |
| 4. Hakikat Golf.....                       | 25  |
| B. Kerangka Berpikir .....                 | 44  |
| C. Hipotesis Penelitian .....              | 47  |
| <br>                                       |     |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> ..... | 48  |
| A. Tujuan Penelitian.....                  | 48  |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....       | 48  |
| C. Metodologi Penelitian.....              | 48  |
| D. Populasi dan Sampel.....                | 49  |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....            | 50  |
| F. Teknik Analisis Data .....              | 54  |
| G. Hipotesis Statistika .....              | 57  |
| <br>                                       |     |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....       | 59  |
| A. Deskripsi Data .....                    | 59  |
| B. Pengujian Hipotesis .....               | 64  |
| C. Pembahasan.....                         | 67  |
| <br>                                       |     |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....    | 69  |
| A. Kesimpulan .....                        | 69  |
| B. Saran .....                             | 69  |
| <br>                                       |     |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                | 71  |
| <b>LAMPIRAN - LAMPIRAN</b> .....           | 73  |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 2. 1 Macam – macam karbohidrat .....                        | 15 |
| Gambar 2. 2 Lemak Nabati .....                                     | 17 |
| Gambar 2. 3 Golf <i>bag</i> .....                                  | 31 |
| Gambar 2. 4 stik golf .....  | 31 |
| Gambar 2. 5 Bola golf.....   | 32 |
| Gambar 2. 6 Tee .....  | 32 |
| Gambar 2. 7 Sarung tangan golf.....                                | 33 |
| Gambar 2. 8 Shaft.....   | 33 |
| Gambar 2. 9 Sepatu golf.....                                       | 34 |
| Gambar 2. 10 <i>Wood</i> .....                                     | 35 |
| Gambar 2. 11 <i>Iron</i> .....                                     | 36 |
| Gambar 2. 12 Putter .....  | 37 |
| Gambar 2. 13 <i>Bunker</i> .....                                   | 38 |
| Gambar 2. 14 <i>Green Area</i> .....                               | 38 |
| Gambar 3. 1 Desain Penelitian Korelasi Ganda .....                 | 49 |
| Gambar 4. 1 Grafik Histogram data Pengetahuan Gizi ( $X_1$ ) ..... | 61 |
| Gambar 4. 2 Grafik Histogram Pola Hidup Sehat ( $X_2$ ) .....      | 63 |
| Gambar 4. 3 Grafik Histogram <i>Body Score</i> (Y) .....           | 64 |



## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 2. 1 Jenis Vitamin.....  | 18 |
| Tabel 2. 2 Pola Hidup .....  | 21 |
| Tabel 2. 3 Perhitungan Skor .....  | 42 |
| Tabel 3. 1 Skor Pengetahuan Gizi .....                                     | 51 |
| Tabel 3. 2 Skor Pola Hidup Sehat.....                                      | 51 |
| Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Pengetahuan Gizi.....            | 53 |
| Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Penelitian Pola Hidup Sehat .....           | 54 |
| Tabel 3. 5 Intrepretasi perhiungan korelasi.....                           | 57 |
| Tabel 4. 1 Karakteristik Sampel Laki-Laki .....                            | 59 |
| Tabel 4. 2 Karakteristik Sampel Perempuan .....                            | 59 |
| Tabel 4. 3 Deskripsi Data Penelitian.....                                  | 60 |
| Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi ( $X_1$ ).....            | 61 |
| Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi Pola Hidup Sehat ( $X_2$ ).....            | 62 |
| Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi <i>Body Score</i> (Y).....                 | 63 |
| Tabel 4. 7 Uji keberartian koefesien korelasi ( $X_1$ ) terhadap (Y).....  | 65 |
| Tabel 4. 8 Uji keberartian koefesien korelasi ( $X_2$ ) terhadap (Y) ..... | 66 |
| Tabel 4. 9 Uji keberartian koefesien korelasi Ganda .....                  | 66 |





## DAFTAR LAMPIRAN

|   |     |
|---|-----|
| Lampiran 1 Karakteristik Sampel .....                                     | 73  |
| Lampiran 2 Instrumen Tes Pengetahuan Gizi .....                           | 78  |
| Lampiran 3 Kuisisioner Pola Hidup Sehat .....                             | 83  |
| Lampiran 4 Hasil Data Tes Penelitian .....                                | 85  |
| Lampiran 5 Data Body Score .....  | 87  |
| Lampiran 6 Hasil Data Penelitian .....                                    | 96  |
| Lampiran 7 Perhitungan Deskripsi Data .....                               | 97  |
| Lampiran 8 Data Mentah Hasil Tes .....                                    | 101 |
| Lampiran 9 Menghitung T Skor .....  | 102 |
| Lampiran 10 Data Sesudah T skor .....                                     | 103 |
| Lampiran 11 Mencari Persamaan Regresi .....                               | 104 |
| Lampiran 12 Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi ..... | 112 |
| Lampiran 13 Surat Menyurat .....  | 117 |
| Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian .....                                  | 119 |

