

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU
MAKAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA-
SISWI KELAS XII SMA NEGERI 32 JAKARTA TAHUN 2021**



**WAFI RIANDIKA PUTRA
6815150384**

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

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

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Dosen
Pembimbing I

Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO
NIP. 19810731 200604 1 001

Pembimbing II

Yuliasih, S.Or, M.Pd
NIDN. 0009078606

Tanda Tangan



Tanggal

18/8/2022



18/8/2022

Nama Dosen	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>drg. Marlinda Budiningsih, M.Pd</u> NIP. 19580308 138403 2 001	Ketua		15/8/2022
2. <u>Muhammad Ilham, M.Pd</u> NIP. 19860807 201803 1 001	Sekretaris		16/8/2022
3. <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO</u> NIP. 19810731 200604 1 001	Anggota		18/8/2022
4. <u>Yuliasih, S.Or, M.Pd</u> NIDN. 0009078606	Anggota		18/8/2022
5. <u>Drs. Endang Darajat, M.K.M</u> NIP. 19680604 199403 1 002	Anggota		19/8/2022

Tanggal Lulus Ujian : 3 Agustus 2022

LEMBAR ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni adalah gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihaklain, 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 pusaka.
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 sesuaidengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Wafi Riandika Putra

NIM. 6815150384

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : WAFI RIANDIKA PUTRA
NIM : 6815150384
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAHAAN / ILMU KEOLAHRAHAAN (IKOR)
Alamat email : wafiriandika29@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 ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU MAKAN
DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA SISWI KELAS
XII SMA NEGERI 32 JAKARTA TAHUN 2021 "

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

(Wafi Riandika Putra)

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU MAKAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA-SISWI KELAS XII SMA NEGERI 32 JAKARTA TAHUN 2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh dari siswa kelas XII SMA Negeri 32 Jakarta tahun 2021 serta untuk mengetahui perilaku makan dengan indeks massa tubuh dari siswa kelas XII SMA Negeri 32 Jakarta tahun 2021 dan mengetahui hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan dengan indeks massa tubuh pada siswa kelas XII SMA Negeri 32 Jakarta tahun 2021. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juni 2021 yang bertempat di Jakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 280 siswa dan yang menjadi sampel adalah 127 siswa kelas XII SMA Negeri 32 Jakarta tahun 2021. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara online melalui ketua kelas untuk disebar kepada siswa kelas XII SMA Negeri 32 Jakarta tahun 2021 yang berjumlah 127 siswa. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika korelasi *pearson product moment* yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang cukup kuat dan positif antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada siswa kelas XII SMA Negeri 32 Jakarta tahun 2021 yaitu sebesar 0,536. Terdapat hubungan yang cukup kuat antara perilaku makan dengan indeks massa tubuh pada siswa kelas XII SMA Negeri 32 Jakarta tahun 2021 dengan nilai sebesar 0,404. Dan terdapat hubungan yang kuat dan positif antara aktivitas fisik dan perilaku makan dengan indeks massa tubuh dengan nilai sebesar 0,653. Maka dapat disimpulkan bahwa semua variabel memiliki hubungan yang positif antara aktivitas fisik dan perilaku makan dengan indeks massa tubuh pada siswa kelas XII SMA Negeri 32 Jakarta tahun 2021.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Perilaku Makan, Indeks Massa Tubuh

***CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND EATING
BEHAVIOR WITH BODY MASS INDEX IN STUDENTS OF SMA 32
JAKARTA CLASS XII IN 2021***

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between physical activity and body mass index of class XII students of SMA Negeri 32 Jakarta in 2021 and to determine eating behavior with body mass index of class XII students of SMA Negeri 32 Jakarta in 2021 and to determine the relationship between physical activity and eating behavior with body mass index in class XII students of SMA Negeri 32 Jakarta in 2021. Data collection was carried out in June 2021, which took place in Jakarta. The research method used in this study is a quantitative method with a correlational approach. The population in this study amounted to 280 students and the sample was 127 class XII students of SMA Negeri 32 Jakarta in 2021. Data collection was carried out by distributing online questionnaires through the class leader to be distributed to class XII students of SMA Negeri 32 Jakarta in 2021, totaling 127 students. The hypothesis testing technique carried out in this study uses statistical analysis techniques Pearson product moment correlation followed by t-test at a significant level = 0.05. The results showed that there was a fairly strong and positive relationship between physical activity and body mass index in class XII students of SMA Negeri 32 Jakarta in 2021, which was equal to 0.536. There is a fairly strong relationship between eating behavior and body mass index in class XII students of SMA Negeri 32 Jakarta in 2021 with a value of 0.404. And there is a strong and positive relationship between physical activity and eating behavior with a body mass index with a value of 0.653. So it can be concluded that all variables have a positive relationship between physical activity and eating behavior with body mass index in class XII students of SMA Negeri 32 Jakarta in 2021.

Keyword : Physical Activity, Eating Behavior and Body Mass Index

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Subhannawataala yang telah memberikan penulis kemudahan sehingga dapat menyelesaikan proposal ini. Tanpa pertolongan-Nya mungkin penyusun tidak akan sanggup menyelesaikannya dengan baik. Shalawat dan salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta yakni Nabi Muhammad SAW atas nikmat dan ridhonya penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Perilaku Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada Siswa-siswi Kelas XII SMA Negeri 32 Jakarta Tahun 2021”.

Ucapan terima kasih juga tak lupa penulis hanturkan kepada kedua orang tua, serta tak lupa penulis haturkan hormat dan rasa terima kasih kepada Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku koordinator program studi Ilmu Keolahragaan, Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes, AIFO selaku dosen pembimbing I, Yuliasih, S.Or., M.Pd selaku dosen pembimbing II, Drs. Endang Darajat, M.KM selaku pembimbing akademik dan semua pihak yang telah membantu sehingga penulis bisa menyelesaikan karya ilmiah ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak dan peneliti memohon maaf apabila dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan dalam penulisan yang kurang tepat. Terima kasih.

Jakarta, 19 Agustus 2022

Wafi Riandika Putra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORETIK	10
A. Deskripsi Konseptual	10
1. Aktivitas Fisik	10
2. Perilaku Makan.....	21
3. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	29
4. Profil SMA Negeri 32 Jakarta	41
B. Kerangka Berpikir.....	41
C. Pengajuan Hipotesis	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Metode Penelitian	45
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	46
1. Populasi	46

2. Teknik Pengambilan Sampel.....	46
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Variabel Penelitian.....	49
1. Variabel Aktivitas Fisik.....	49
2. Variabel Perilaku Makan.....	51
3. Variabel Indeks Massa Tubuh.....	53
G. Teknik Pengambilan Data.....	55
H. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskripsi Data.....	56
1. Distribusi Frekuensi Variabel Aktivitas Fisik.....	57
2. Distribusi Frekuensi Variabel Perilaku Makan.....	59
3. Distribusi Frekuensi Variabel Indeks Massa Tubuh.....	61
B. Pengujian Hipotesis.....	63
1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh.....	63
2. Hubungan Perilaku Makan dengan Indeks Massa Tubuh.....	66
3. Hubungan Aktivitas Fisik dan Perilaku Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada Siswa-siswi Kelas XII SMA Negeri 32 Jakarta.....	69
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	72
1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh.....	72
2. Hubungan Perilaku Makan dengan Indeks Massa Tubuh.....	73
3. Hubungan Aktivitas Fisik dan Perilaku Makan dengan Indeks Massa Tubuh.....	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
Lampiran 1 Identitas Responden.....	84
Lampiran 2 Variabel Aktivitas Fisik.....	89
Lampiran 3 Variabel Perilaku Makan.....	98

Lampiran 4 Kategori Variabel Perilaku Makan	103
Lampiran 5 Variabel Indeks Massa Tubuh.....	109
Lampiran 6 Rekapitulasi Perhitungan Variabel Penelitian	115
Lampiran 7 Tabel Distribusi t, r, f Tabel.....	125
Lampiran 8 Instrumen Penelitian.....	128
Lampiran 9 Langkah-langkah Teknik Analisis Data.....	135
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	138
Lampiran 11 Surat Menyurat.....	146
Lampiran 12 Riwayat Hidup	148



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik.....	11
Tabel 2.2 Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)	30
Tabel 2.3 Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) WHO 2006.....	36
Tabel 2.4 Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Persentil CDC 2000	36
Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Aktivitas Fisik.....	50
Tabel 3.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik PAQ-A	51
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Perilaku Makan	52
Tabel 3.4 Skala Penilaian.....	53
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen Indeks Massa Tubuh.....	54
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Perhitungan Aktivitas Fisik, Perilaku Makan, dan Indeks Massa Tubuh	56
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa-siswi Kelas XII SMA Negeri 32 Jakarta Tahun 2021	57
Tabel 4.3 Pengkategorian Aktivitas Fisik.....	58
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Siswa-siswi Kelas XII SMA Negeri 32 Jakarta Tahun 2021	57
Tabel 4.5 Pengkategorian Perilaku Makan.....	60
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Siswa-siswi Kelas XII SMA Negeri 32 Jakarta Tahun 2021	61
Tabel 4.7 Pengkategorian Indeks Massa Tubuh.....	62
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi, Uji T dan Koefisien Determinasi	63
Tabel 4.9 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilar r X atas Y.....	64
Tabel 4.10 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi, Uji T dan Koefisien Determinasi.....	66
Tabel 4.11 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilar r X atas Y	67
Tabel 4.12 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Berganda, Uji F dan Koefisien Determinasi.....	69
Tabel 4.13 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilar r X atas Y	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kurva Pertumbuhan IMT/U CDC 2000 Laki-laki (2-20 Tahun).....	38
Gambar 2.2 Kurva Pertumbuhan IMT/U CDC 2000 Perempuan (2-20 Tahun)...	39
Gambar 3.1 Paradigma Penelitian.....	45
Gambar 3.2 Alat Ukur Tinggi Badan.....	47
Gambar 3.3 Alat Ukur Berat Badan.....	48
Gambar 4.1 Histogram Aktivitas Fisik.....	58
Gambar 4.2 Histogram Perilaku Makan.....	60
Gambar 4.3 Histogram Indeks Massa Tubuh	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Identitas Responden	84
Lampiran 2 Variabel Aktivitas Fisik.....	89
Lampiran 3 Variabel Perilaku Makan	98
Lampiran 4 Kategori Variabel Perilaku Makan	104
Lampiran 5 Variabel Indeks Massa Tubuh.....	109
Lampiran 6 Rekapitulasi Perhitungan Variabel Penelitian	115
Lampiran 7 Tabel Distribusi t, r, f Tabel.....	125
Lampiran 8 Instrumen Penelitian.....	128
Lampiran 9 Langkah-langkah Teknik Analisis Data.....	135
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	138
Lampiran 11 Surat Menyurat	146
Lampiran 12 Riwayat Hidup	148