

**HUBUNGAN ANTARA PERSENTASE LEMAK TUBUH  
DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET  
TAEKWONDO PANTHER KOTA BEKASI USIA 12-16 TAHUN**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**INGGIT SYIFA DAMAYANTI**

**1603618030**

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

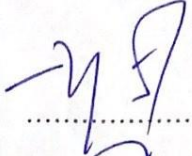

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**



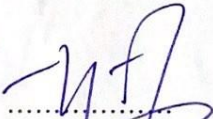

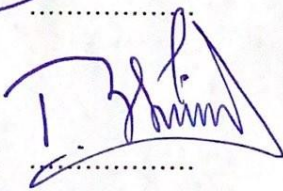
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
Pembimbing I,  <u>Dr. Yasep Setiakarmawijaya, M.Kes</u> NIP. 197409062001121002	 .....	<u>22/08/2022</u> .....
Pembimbing II,  <u>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd</u> NIP. 198509252015041003	 .....	<u>15/08/2022</u> .....

<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
<u>Dr. Heni Widyaningsih, M.SE</u> NIP. 19720122 199903 2 001	Ketua	 .....	<u>16/8-22</u> .....
<u>Dr. Albert Wolter A. T, S.Sos.,M.Pd</u> NIP. 19830827 201504 1 001	Sekretaris	 .....	<u>15/08/2022</u> .....
<u>Dr. Yasep Setiakarmawijaya, M.Kes</u> NIP. 197409062001121002	Anggota I	 .....	<u>22/08/2022</u> .....
<u>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd</u> NIP. 19830827 201504 1 001	Anggota II	 .....	<u>15/08/2022</u> .....
<u>dr.Bazzar Ari Mighra, S.pN</u> NIP. 198504192015041002	Anggota III	 .....	<u>16/08/2022</u> .....

Tanggal Lulus : 4 Agustus 2022

## PERNYATAAN ORSINALITAS

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 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, 4 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Inggit Syifa Damayanti  
No. Reg. 1603618030



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 : INGGIT SYIFA DAMAYANTI  
NIM : 1603618030  
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat email : inggit.syifa.0908@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 PERSENTASE LEMAK TUBUH DENGAN  
KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET TAEKWONDO PANTHER  
KOTA BEKASI USIA 12 - 16 TAHUN

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

Penulis

( INGGIT SYIFA D )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas Rahmat, dan Hidayahnya Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Taekwondo Panther Kota Bekasi Usia 12-16 Tahun” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga. Dalam penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari masukan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M. Pd. Selaku Dekan FIK Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan memberikan kesempatan untuk menyusun Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya M. Kes, selaku dosen pembimbing dan Koordinator Progam Studi dan bapak Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd, selaku dosen pembimbing Skripsi ini yang telah memberikan banyak masukan, dan dukungan terkait Skripsi ini.
3. Bapak dr. Bazzar Ari Mighra S.pN, selaku pembimbing akademik yang telah memberikan banyak bantuan, masukan dan dukungan selama perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Penulis berharap semoga gagasan pada Skripsi ini dapat bermanfaat.

Jakarta, 2022

ISD

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i> .....	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II.....	5
KERANGKA TEORITIK DAN KERANGKA BERPIKIR.....	5
A. KERANGKA TEORITIK .....	5
1. Hakikat Persentase Lemak Tubuh.....	5
2. Hakikat Lemak Tubuh.....	9
3. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	15
B. Kerangka Berpikir .....	26
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III .....	28
METODOLOGI PENELITIAN.....	28
A. Tujuan Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Metode Penelitian.....	28
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	29
E. Desain Penelitian.....	30

F. Instrumen Penelitian .....	30
1. Pengukuran Persentase Lemak Tubuh <i>Bioelectrical impedance analysis</i> (BIA) 31	
2. Kebugaran Jasmani dengan Aplikasi SIPGAR .....	31
G. Teknik Pengumpulan Data.....	41
H. Teknik Analisis Data.....	42
I. Hipotesis Statistika.....	45
BAB IV .....	46
HASIL PENELITIAN .....	46
A. Deskripsi Data.....	46
1. Deskripsi Persentase Lemak Tubuh.....	46
2. Deskripsi Kebugaran Jasmani .....	49
B. Pengujian Hipotesis.....	52
Hubungan Persentase Lemak Tubuh (X) Dengan Kebugaran Jasmani (Y).....	52
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	53
BAB V .....	56
KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	57
DAFTAR LAMPIRAN.....	60
Perlengkapan Penelitian.....	73
Pelaksanaan Test.....	74
RIWAYAT HIDUP .....	76

# HUBUNGAN ANTARA PERSENTASE LEMAK TUBUH DENGAN KEBUGARAN JASMANI ATLET TAEKWONDO PANTHER KOTA BEKASI USIA 12-16 TAHUN

Inggit Syifa Damayanti, Yasep Setiakarnawijaya, Kuswahyudi.  
Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta  
[Inggitsyifa0908@gmail.com](mailto:Inggitsyifa0908@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet usia 12-16 tahun di taekwondo Panther Kota Bekasi dengan menggunakan metode kuantitatif asosiatif, yaitu penelitian yang bersifat menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih. Populasi penelitian ini adalah atlet usia 12-16 tahun di taekwondo Panther Kota Bekasi, sedangkan sampelnya adalah atlet usia 12-16 tahun di taekwondo Panther Kota Bekasi yang bersedia menjadi sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan persentase lemak tubuh dengan Body Fat Monitor dapat diketahui bahwa dari 20 responden perempuan, 15% diantaranya memiliki persentase lemak tubuh yang normal, 20% rendah, 55% tinggi, dan 1% sangat tinggi. Dan dapat diketahui bahwa dari 10 responden laki-laki, 10% normal, 40% tinggi, dan 50% sangat tinggi. Untuk kebugaran jasmaninya 40% perempuan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang buruk, 60% cukup, dan laki-laki 20% baik, 80% buruk. Melalui olah data dan diperoleh  $r_{hitung} = 2,6102$  dan  $r_{tabel} = 2,048$  dengan koefisien determinasi = 0,1679. Jadi hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan Persentase Lemak Tubuh (X) memberikan pengaruh kepada Kebugaran Jasmani (Y) Atlet Taekwondo Panther Kota Bekasi sebesar 16,8% dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,4098$  yang berarti memiliki tingkat kekuatan hubungan yang cukup atau sedang dengan arah negatif.

**Kata Kunci:** *Persentase Lemak Tubuh, Kebugaran Jasmani, Atlet Taekwondo*



***THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCENTAGE OF BODY FAT AND  
BODY FITNESS OF TAEKWONDO PANTHER ATHLETES, BEKASI  
CITY, AGES 12-16 YEARS***

Inggit Syifa Damayanti, Yasep Setiakarnawijaya, Kuswahyudi.  
Sports Science, Jakarta State University  
[Inggitsyifa0908@gmail.com](mailto:Inggitsyifa0908@gmail.com)

***ABSTRACT***

This study aims to determine the percentage of body fat with physical fitness of athletes aged 12-16 years at taekwondo Panther Bekasi City by using quantitative associative methods, namely research that is asking the relationship between two or more variables. The population of this study were athletes aged 12-16 years in taekwondo Panther Bekasi City, while the sample was athletes aged 12-16 years at taekwondo Panther Bekasi City who were willing to be the research sample. The results showed that the percentage of body fat with Body Fat Monitor can be seen that of the 20 female respondents, 15% of them had a normal body fat percentage, 20% low, 55% high, and 1% very high. male, 10% normal, 40% high, and 50% very high. For physical fitness 40% of women have a poor level of physical fitness, 60% are sufficient, and men 20% are good, 80% are bad. Through data processing and obtained count = 2.6102 and table = 2.048 with coefficient of determination = 0.1679. So this shows that there is a significant relationship and Body Fat Percentage (X) has an effect on Physical Fitness (Y) of Taekwondo Panther Athletes in Bekasi City by 16.8% with a correlation coefficient  $r_{xy} = -0.4098$  which means it has a high level of relationship strength. moderate or moderate in a negative direction.

Keywords: Body Fat Percentage, Physical Fitness, Taekwondo Athlete