

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU MAKAN DENGAN
PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA ANGGOTA SEKOLAH
SEPAKBOLA MAGMA KODIM 0607 SUKABUMI KATEGORI USIA 17
TAHUN**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**MUHAMMAD RIZKY PARAMA ANANDA R
6815150556**

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

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

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU MAKAN DENGAN
PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA ANGGOTA SEKOLAH SEPAKBOLA
MAGMA KODIM 0607 SUKABUMI KATEGORI USIA 17 TAHUN**

Muhammad Rizky Parama Ananda, Kuswahyudi, Muhamad Ilham.
Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta
Ramaristwan97@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak. Penelitian ini menjelaskan tentang hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan dengan presentase lemak tubuh pada anggota sekolah sepakbola magma kodim 0607 sukabumi kategori usia 17 tahun, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan dengan presentase lemak tubuh. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepakbola Magma Kodim 0607 Sukabumi. Sampel penelitian yang digunakan sebanyak 20 orang dan teknik yang digunakan adalah total sampling. Desain penelitian yang digunakan adalah asosiatif dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data tentang aktivitas fisik dan perilaku makan menggunakan kuesioner, sedangkan presentase lemak tubuh didapat setelah melakukan pengukuran dengan menggunakan alat *Skin fold caliper*. Uji validasi yang digunakan adalah uji justifikasi ahli dengan 2 ahli, yaitu ahli di bidang fisik dan ahli ilmu gizi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan langkah awal untuk informasi pentingnya aktivitas fisik dan menjaga pola makan sehingga diharapkan dapat mencegah malnutrisi pada remaja.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Perilaku Makan, Presentase Lemak Tubuh



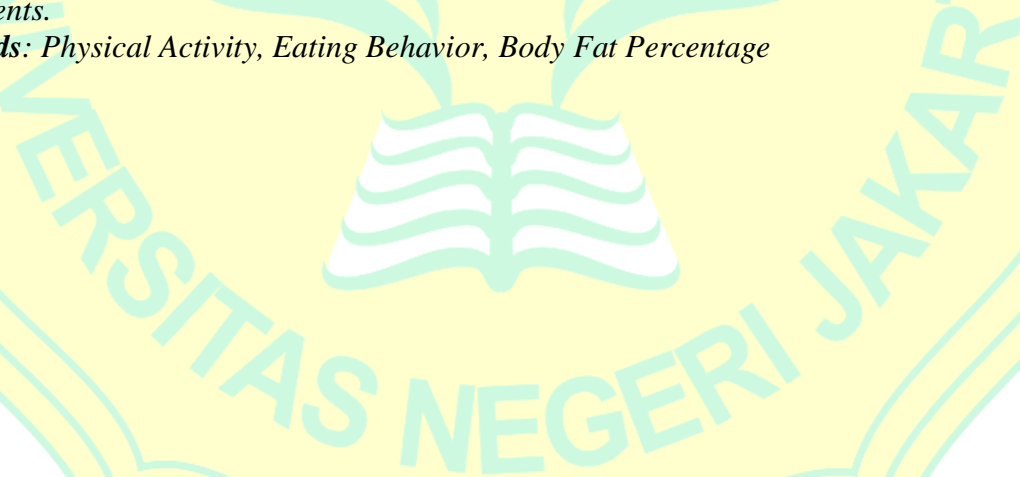
**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND EATING BEHAVIOR WITH
BODY FAT PRESENTATION IN MAGMA FOOTBALL SCHOOL MEMBERS KODIM
0607 SUKABUMI AGE CATEGORIES 17 YEARS**

Muhammad Rizky Parama Ananda, Kuswahyudi, Muhamad Ilham.
Sport Science, Jakarta State University
Ramaristwan97@gmail.com



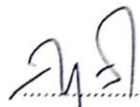

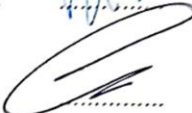

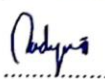
ABSTRACT

Abstract. *This study describes the relationship between physical activity and eating behavior with the percentage of body fat in members of the football school magma Kodim 0607 Sukabumi age category 17 years. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and eating behavior with the percentage of body fat. This research was conducted at the Magma Football School Kodim 0607 Sukabumi. The research sample used was 20 people and the technique used was total sampling. The research design used is associative with a quantitative approach. Collecting data on physical activity and eating behavior using a questionnaire, while the percentage of body fat was obtained after taking measurements using a Skin fold caliper. The validation test used is an expert justification test with 2 experts, namely an expert in the physical field and an expert in nutrition. The results of this study are expected to be used as an initial step for information on the importance of physical activity and maintaining a diet so that it is expected to prevent malnutrition in adolescents.*

Keywords: *Physical Activity, Eating Behavior, Body Fat Percentage*



LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I			
Kuswahyudi, S.Or, M.Pd NIP. 198509252015041003		20/8/22	
Pembimbing II			
Muhamad Ilham, M.Pd NIP. 1986080712018031001		20/8/22	
	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002	Ketua		20/8/22
2. dr. Wahyuningsih Djaali, M.Biomed,Sp.Ak NIP. 198610132010122001	Sekretaris		23/8/22
3. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd NIP. 198509252015041003	Anggota		20/8/22
4. Muhamad Ilham, M.Pd NIP. 1986080712018031001	Anggota		20/8/22
5. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd NIDN. 0018109006	Anggota		29/8/22

Tanggal Lulus: 10 Agustus 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik 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 pedapat 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, 10 Juli 2022
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Rizky Parama Ananda
No. Reg. 6815150556



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 : Muhammad Rizky Parama Ananda R
NIM : 6815150556
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : ramaristawang7@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 :

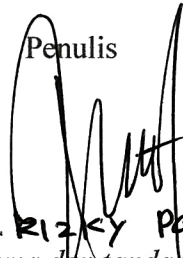
Hubungan Aktivitas Fisik dan Perilaku Makan Dengan
Persentase Lemak Tubuh Pada Anggota Sekolah Sepakbola
Magma Kodim 0607 Sukabumi Kategori Usia 17 Tahun

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

(M. Rizky Parama)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada Allah SWT, karena saya diberi nikmat yang luar biasa yaitu nikmat sehat wal afiat untuk bisa mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini. Kemudian saya ingin mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua saya, ibu saya yaitu Diani dan Ayah saya Hikmat Nuristawan yang telah memberikan kehidupan yang terbaik untuk saya dan keluarga, ibu dan ayah saya adalah motivasi terbaik sampai saat ini. Mereka yang selalu mengingatkan kebaikan dunia dan akhirat, mereka mengajarkan untuk berjuang tak pernah lelah sampai saat ini. Tak lupa saya ucapkan terima kasih kepada kakak saya Kiki Dinda Amelia Ristawan dan adik saya Muhammad Santa Satria Delano Ristawan, Sabrina Tasyauviel Azzura Ristawan, Nabila Saskia Cassa Ristawan dan Salsabila Putri Aulia Ristawan yang selalu menyemangati saya untuk menyelesaikan skripsi saya.

Ucapan terima kasih juga saya ucapkan kepada Bapak Kuswahyudi, S.Or, M. Pd selaku dosen pembimbing I dan Bapak Muhammad Ilham, M. Pd selaku dosen pembimbing II saya yang telah membimbing saya dalam proses penyelesaian skripsi saya, juga kepada Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M. Kes selaku pembimbing akademik dan selaku koordinator program studi Ilmu Keolahragaan. Tak lupa saya ucapkan terima kasih kepada teman-teman, sahabat seperjuangan yang sudah membantu memberi arahan dan motivasi untuk saya menyelesaikan skripsi saya, semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah SWT Aamiin.

Ttd

MRPA

KATA PENGANTAR

Segala puja hanya bagi Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmatnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan aktifitas fisik dan prilaku makan dengan presentase lemak tubuh pada anggota sekolah sepak bola magma sukabumi kategori usia 17 tahun” dengan lancar. Penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi tugas Mata kuliah skripsi yang diampu oleh Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.

Dalam proses penyusunannya tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu Peneliti ucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Ketua Program Ilmu Keolahragaan , Bapak Kuswahyudi, S.Or., M.Pd selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Muhamad Ilham, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II, dan Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Pembimbing Akademik, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan karya ilmiah ini.

Demikian apa yang dapat Penelitisampaikan. Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya, dan untuk Peneliti sendiri khususnya.

Jakarta, 2 Juni 2022

MRPA

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Pembatasan Masalah.....	7
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A.Deskripsi Konseptual.....	9
1. Aktivitas Fisik.....	9
2. Perilaku Makan.....	19
3. Persentase lemak tubuh.....	29
4. Skala Pengukuran Persentase Lemak Tubuh.....	31
5. Karakteristik Anak Usia 14-17 Tahun.....	35
B.Kerangka Berpikir.....	38
C.Pengajuan Hipotesis.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Metode Penelitian.....	40
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	41
1. Populasi.....	41
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	42
E. Intrumen Penelitian Dan Pengambilan Data.....	42
1. Variabel Aktivitas Fisik.....	42
2. Variabel Perilaku Makan.....	44
3. Variabel Persentase lemak tubuh.....	46
F. Teknik Pengambilan Data.....	46

G. Teknik Analisis Data	48
1. Mencari Koefisien Korelasi Sederhana	49
2. Uji Keberartian Koefisien Korelasi	49
3. Mencari Koefisien Determinasi	49
4. Mencari Koefisien Korelasi Ganda (R_{y1-2})	50
5. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Karakteristik Demografi Responden Penelitian	52
B. Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	64
RIWAYAT HIDUP	109



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik	14
Tabel 3.1	Kisi-kisi Instrumen Aktivitas Fisik	43
Tabel 3.2	Klasifikasi Aktivitas Fisik PAQ-A.....	44
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrumen Perilaku Makan	45
Tabel 3.4	Skala Penilaian	46
Tabel 3.5	Kriteria Penilaian Tingkat Persentase lemak tubuh	48
Tabel 4.1	Karakteristik Demografi Responden Penelitian Berdasarkan Karakteristik Demografi.....	53
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	53
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Makan.....	54
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Persentase Lemak Tubuh	54
Tabel 4.5	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Presentase Lemak Tubuh...	55
Tabel 4.6	Hubungan Perilaku Makan Dengan Presentase Lemak Tubuh .	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Berat Badan Berlebih	32
Gambar 2.2 Berat Badan Ideal	33
Gambar 2.3 Skala Persentase lemak Tubuh.....	33
Gambar 3.1 Paradigma Penelitian.....	41
Gambar 3.2 <i>Skin Fold Caliper</i>	46

