

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS  
TIDUR DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMA NEGERI 1  
CITEUREUP**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**RIZWANDHA FIQRI AZDA TISYA  
NIM  
6815161514**

**Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI, 2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
-------------	---------------------	----------------

**Pembimbing I**

Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes AIFO  
NIP. 1981073120006041001

		21/13 /8
--	--	-------------

**Pembimbing II**

Agung Robianto, S.Pd.,M.Or  
NIP. 19880413 201903 1 015

		26/23 /08
---	--	--------------

<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
-------------	----------------	---------------------	----------------

1. Dr.Sudradjat Wiradihardja, M.Pd  
NIP. 19590809 198703 1 001

	Ketua		26/23 /08
--	-------	---	--------------

2. dr.Bazzar Ari Mighra,Sp.N  
NIP. 19850419 201504 1 002

	Sekertaris		27/27 /08
--	------------	---	--------------

3. Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes AIFO  
NIP. 198107312 000604 1 001

	Anggota		21/23 /8
--	---------	--	-------------

4. Agung Robianto, S.Pd.,M.Or  
NIP. 19880413 201903 1 015

	Anggota		26/23 /08
--	---------	---	--------------

5. Sri Indah Ihsani, S.T.,M.Or  
NIP. 19920216 2 02203 2 005

	Anggota		4/8 /23
--	---------	---	------------

Tanggal Lulus: 18 Agustus 2023

## 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 di perguruan 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 atau pendapat yang sudah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis 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 ketidak beneran 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, 15 Juli 2023



Rizwandha Fiqri Azda Tisya

NIM 6815161514



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 : Rizwandha Fiqri Azda Tisya  
NIM : 6815161514  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : rizwandhafiqriat@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 Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup

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, 28 Agustus 2023

Penulis

(Rizwandha Fiqri Azda Tisya)  
*nama dan tanda tangan*

# HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMA NEGERI 1 CITEUREUP

## ABSTRAK

Remaja yaitu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Jika asupan makanan melebihi kebutuhan gizi dan kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan penumpukan lemak tubuh dan akhirnya akan menjadi obesitas. Kualitas tidur juga berperan dalam menentukan status gizi. Tidur yang berkualitas dapat mempengaruhi status gizi terutama terhadap kejadian obesitas, dan dapat mengacu pada perubahan hormonal dan metabolisme yang menyebabkan peningkatan berat badan dan obesitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa ekstrakurikuler olahraga SMAN 1 Citeureup. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Citeureup dengan jumlah sampel 44 orang. Pengumpulan data aktivitas fisik dilakukan dengan mengisi kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), dan kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sedangkan untuk indeks massa tubuh dihitung menggunakan BMI dan diklasifikasikan menggunakan Standar Pertumbuhan WHO 2007. Hasil dari penelitian bahwa hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0.17, kualitas tidur dengan IMT sebesar 0.43, dan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan IMT sebesar 0.51. Berdasarkan hasil dari penelitian terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT, terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan IMT dan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur secara simultan dengan indeks massa tubuh siswa ekstrakurikuler olahraga SMAN 1 Citeureup.

**Kata kunci** : Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur

**THE CORRELATION OF PHYSICAL ACTIVITY  
AND SLEEP QUALITY WITH BODY MASS INDEKS  
SPORTS EXTRACURRICULAR STUDENTS AT  
STATE HIGH SCHOOL 1 CITEUREUP**

**ABSTARCT**

*Adolescents are a group that is vulnerable to nutritional problems. If food intake exceeds nutritional needs and lack of physical activity, it will result in an increase in body fat and ultimately obesity. Sleep quality also plays a role in determining nutritional status. Quality sleep can influence nutritional status, especially the incidence of obesity, and can influence hormonal and metabolic changes that cause weight gain and obesity. The aim of this research was to determine the relationship between physical activity and sleep quality with the Body Mass Index (BMI) of extracurricular sports students at SMAN 1 Citeureup. This research was conducted at SMAN 1 Citeureup with a total sample of 44 people. Physical activity data was collected by filling out the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) questionnaire, and sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, while body mass index was calculated using BMI and classified using the 2007 WHO Growth Standards. The results of the research show that the relationship between physical activity with BMI with a correlation coefficient of -0.17, sleep quality with BMI of 0.43, and physical activity and sleep quality with BMI of 0.51. Based on the research results, there is a relationship between physical activity and BMI, there is a significant relationship between sleep quality and BMI and there is a significant relationship between physical activity and sleep quality simultaneously with the body mass index of extracurricular sports students at SMAN 1 Citeureup.*

*Keyword : body mass index, physical activity, sleep quality, body mass index*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, karena atas rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penelitian skripsi ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan kelulusan Program Studi Ilmu Keolahragaan dan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan, doa, dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Akan sangat sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada **Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku dekan FIK UNJ. **Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes**, selaku ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan. **Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd.**, selaku dosen penasehat akademik yang sudah membimbing dan membantu saya selama masa perkuliahan. **Bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO**, selaku dosen pembimbing satu dan **Bapak Agung Robianto, S.Pd., M.Or** selaku dosen pembimbing dua yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam menyusun skripsi ini. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan. SMA Negeri 1 Citeureup khususnya siswa **Ekstrakurikuler Olahraga** yang telah memberikan waktu dan tempat untuk melakukan penelitian. Kedua orang tua penulis yaitu, **Bapak Iwan Ruswandi (Alm)** dan **Ibu Syahardhani** serta Adik penulis **Rizwandha Fathurahman** dan **Rizwandha Fadli** dan semua teman-teman yang tidak dapat di sebutkan satu persatu.

Akhir kata, saya berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang sudah membantu saya, dan semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan.

Jakarta, 20 Juli 2023



Rizwandha Fiqri Azda Tisya  
NIM. 6815161514

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTARCT</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	2
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>8</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	8
B. Kerangka Berpikir.....	44
C. Pengajuan Hipotesis.....	46
<b>BAB III</b> .....	<b>47</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>47</b>
A. Tujuan Penelitian .....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
C. Metode Penelitian .....	47
D. Teknik Pengumpulan Data.....	48
E. Populasi dan Sampel Penelitian .....	49
F. Instrumen Penelitian .....	50
(Kemenkes, 2020).....	54
G. Teknik pengambilan data .....	54
H. Teknik Analisis Data.....	55
<b>BAB IV</b> .....	<b>57</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>57</b>
A. Deskriptif Profil Subjek .....	57



B. Deskriptif Data.....	57
C. Pengujian Hipotesis .....	60
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	69
<b>BAB V.....</b>	<b>73</b>
<b>KESIMPULAN.....</b>	<b>73</b>
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT menurut WHO .....	13
Tabel 2.2 Klasifikasi IMT menurut Kemenkes RI 2010 untuk anak usia 0-60 bulan .....	13
Tabel 2.3 Klasifikasi IMT menurut Kemenkes RI 2010 untuk anak usia 5-18 tahun .....	14
Tabel 2.4 IMT Klasifikasi WHO .....	15
Tabel 2.5 IMT untuk Indonesia.....	15
Tabel 2.6 Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik .....	28
Tabel 2.7 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET .....	31
Tabel 2.8 Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET.....	31
Tabel 2.9 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR.....	32
Tabel 2.10 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	32
Tabel 2.11 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL .....	34
Tabel 3.1 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET .....	52
Tabel 3.2 Klasifikasi IMT Z-score menurut Kemenkes.....	54
Tabel 3.3 Klasifikasi IMT menurut WHO .....	54
Tabel 4.1 Karakteristik Biodata Responden.....	58
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Statistik .....	58
Tabel 4.3 Tingkat Aktivitas Fisik Siswa SMA Negeri 1 Citeureup.....	59
Tabel 4.4 Tingkat Kualitas Tidur Siswa SMA Negeri 1 Citeureup .....	60
Tabel 4.5 Hasil perhitungan Koefisien Korelasi Berganda, Uji T dan Koefisien Determinasi (X1) .....	62
Tabel 4.6 Tingkat Hubungan X1 dengan Y .....	63
Tabel 4.7 Hasil perhitungan Koefisien Korelasi Berganda, Uji T dan Koefisien Determinasi (X2) .....	65
Tabel 4.8 Tingkat Hubungan X2 dengan Y .....	66
Tabel 4.9 Hasil perhitungan Koefisien Korelasi Berganda, Uji F dan Koefisien Determinasi (X1,X2) .....	68

Tabel 4.10 Tingkat Hubungan X1 & X2 dengan Y ..... 69



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	46
Gambar 3. 1 Korelasi penelitian.....	48
Gambar 4. 1 Diagram Aktivitas Fisik .....	59
Gambar 4. 2 Diagram Kualitas Tidur.....	59
Gambar 4. 3 Indeks Massa Tubuh.....	60



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian .....	81
Lampiran 3 Variabel Aktivitas Fisik.....	82
Lampiran 4 Variabel Kualitas Tidur .....	83
Lampiran 5 Variabel Indeks Massa Tubuh .....	85
Lampiran 6 Rekapitulasi Perhitungan Variabel .....	87
Lampiran 7 Formulir Pengumpulan Data .....	91
Lampiran 8 Kuisisioner Kualitas Tidur .....	98
Lampiran 9 Kisi - Kisi Kuisisioner Kualitas Tidur .....	94
Lampiran 10 Kuisisioner Aktivitas Fisik.....	96
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian .....	101
Lampiran 12 Riwayat Hidup.....	102