

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DENGAN
INDEKS MASSA TUBUH PADA ANGGOTA CLUB SENAM
CHILLA *FIT & FRESH***



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**IQBAL MUHAMMAD
1603617031**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2024**

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA ANGGOTA CLUB SENAM *CHILLA FIT & FRESH*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan indeks massa tubuh pada anggota Club Senam *Chilla Fit & Fresh*. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei 2024 bertempat di Club Senam *Chilla Fit & Fresh*. Bojong Gede Jawa Barat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif asosiatif dengan studi korelasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang berasal dari anggota Club Senam *Chilla Fit & Fresh*. Pengambilan data didahului dengan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan dilanjutkan dengan melakukan pengisian kuesioner oleh responden. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika korelasi sederhana yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan : Terdapat hubungan yang berarti antara pengetahuan gizi dengan indeks massa tubuh pada anggota Club Senam *Chilla Fit & Fresh* dengan, Koefisien Korelasi (R_{yx})= -0,505, thitung 3,09 > ttabel 1,701 dan Koefisien determinasi (R_{xy}^2) = 0,255. Hal ini berarti pengetahuan gizi memberikan pengaruh kepada indeks massa tubuh anggota Club Senam *Chilla Fit & Fresh* sebesar 25,55%.

Kata Kunci : *Pengetahuan Gizi, Indeks Massa Tubuh*



THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND BODY MASS INDEX IN CHILLA FIT & FRESH GYMNASTICS CLUB MEMBERS

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and body mass index in members of the Chilla Fit & Fresh Gymnastics Club. The data collection was carried out in May 2024 at the Chilla Fit & Fresh Gymnastics Club in Bojong Gede, West Java. The research method used in this study is quantitative associative with correlation studies. The sample used in this study amounted to 30 people who came from members of the Chilla Fit & Fresh Gymnastics Club. Data collection was preceded by measurements of height, weight, and then continued by filling out a questionnaire by the respondents. The hypothesis testing technique carried out in this study uses a simple correlation statistical analysis technique followed by a t-test at a significant level of $\alpha = 0.05$. The results of the study showed that there was a significant relationship between nutritional knowledge and body mass index in Chilla Fit & Fresh Gymnastics Club members with, Correlation Coefficient (R_{yx}) = -0.505, t calculation 3.09 > ttable 1.701 and Determination Coefficient (R_{xy}^2) = 0.255. This means that nutritional knowledge has an influence on the body mass index of chilla fit & fresh gymnastics club members by 25.55%.

Keywords : Nutrition Knowledge, Body Mass Index



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing I

dr. Bazzar Ari Mighra Sp.N
NIP. 198504192015041002

Tanda Tangan



Tanggal

10/2024.
/07

Pembimbing II

Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd
NIP. 199010182023212040



12/2024.
/07

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M,Kes
NIP. 197409062001121002

Ketua



11/24
/7

2. Yuliasih, S.Or., M.Pd
NIP. 198607092024212001

Sekretaris



11/24.
/7

3. dr. Bazzar Ari Mighra Sp.N
NIP. 198504192015041002

Anggota



10/2024.
/07

4. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd
NIP. 199010182023212040

Anggota



12/2024.
/07

5. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd
NIP. 198509252015041003

Anggota



11/2024.
/07

Tanggal Lulus: 04-07-2024

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lainnya,
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing,
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis, dipublikasikan orang lain, kecuali tulisan dengan jelas yang dicantumkan sebagai acuan atau referensi dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka,
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan hukum yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Juni 2024
Yang Menyatakan



Iqbal Muhammad
NIM. 1603617022



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 : Iqbal Muhammad
NIM : 1603617031
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Ilmu Keolahragaan
Alamat email : Iqbmhmdl@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 Pengetahuan Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anggota Club Senam Chilla

Fit & Fresh

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, 18 Juli 2024

Penulis

(Iqbal Muhammad)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, serta memberikan nikmat yang berlimpah kepada kami. Shalawat serta salam juga kami haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa dari kegelapan ke zaman yang terang dan dirahmati oleh Allah SWT

Atas segala nikmat dan kemudahan yang diberikan oleh Allah SWT, Syukur alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana olahraga. Begitu banyak pelajaran yang didapatkan selama menyelesaikan skripsi namun berkat pertolongan Allah SWT dan dukungan dari orang tua serta teman akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi mengenai “Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Indeks Massa Tubuh pada anggota Club Senam *Chilla Fit & Fresh*”. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu :

1. Dr. Hernawan, SE., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Dr. Kuswahyudi S.Or.,M.Pd selaku kordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan sekaligus penasehat akademik
3. dr. Bazaar Ari Mighra Sp.N selaku dosen pembimbing I
4. Nadya Dwi Oktafiranda S.Or., M.Pd selaku dosen pembimbing II
5. Orang tua tercinta, Bapak Sugiharto dan Ibu Ety Marlina yang selalu memberikan dukungan moral dan materil serta doa yang tiada henti-hentinya.
6. Teman-teman dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR & PENGAJUAN HIPOTESIS	7
A. Kajian Teoretik	7
B. Kerangka Berpikir	35
C. Pengajuan Hipotesis	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Tujuan Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Metode Penelitian	38
D. Populasi dan sampel	39
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Instrumen Penelitian	42
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data	48
B. Data Uji Normalitas	50
C. Data Uji Linieritas	51
D. Pengujian Hipotesis	52

E. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi.....	53
F. Uji koefisien determinasi.....	54
G. Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	60
RIWAYAT HIDUP.....	83

