

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI OLAHRAGA DAN
MOTIVASI HIDUP SEHAT DENGAN *BODY MASS*
INDEX PADA ATLET NASIONAL**



**DIAN ATTILLA SAPUTRA
6815152997**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI 2020**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 197409062001121002	
Pembimbing II <u>Dr. Ir Fatah Nurdin, MM</u> NIP. 196806282001121002		29/02 2020

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Aan Wasan, M.Si</u> NIP. 19711219 200501 1 001	Ketua Sidang		19/02 2020
2. <u>Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or.M.Pd</u> NIDK. 8806090018	Sekretaris	
3. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 19740906 2001121002	Anggota	
4. <u>Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM</u> NIP. 19680628 2001121002	Anggota	
5. <u>Drs. Bambang Sutivono, M.Pd</u> NIP. 19620320 1987031002	Anggota		20/02-2020 /02

Tanggal Lulus : 6 Februari 2020

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 dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi 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, Februari 2020

Yang membuat pernyataan,



Dian Attilla Saputra

No. Reg. 6815152997

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI OLAH RAGA DAN MOTIVASI HIDUP SEHAT DENGAN *BODY MASS INDEX* PADA ATLET NASIONAL

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi olahraga terhadap *Body Mass Index* dari seorang atlet serta untuk mengetahui hubungan motivasi hidup sehat terhadap *Body Mass Index* dari seorang atlet. Pengambilan data dilakukan pada bulan Januari 2020 yang bertempat di Jakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah 93 atlet nasional yang sesuai kriteria. Pengambilan data di dahului dengan menyebarkan kuesioner kepada atlet nasional dari beberapa cabang olahraga yang terdiri dari cabang olahraga *Floorball*, *Handball*, *Petanque*, *Rugby*, *Judo*, Karate, Panahan dari semua cabang olahraga tersebut berjumlah 93 atlet. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika korelasi Rank Spearman yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang rendah dan positif antara pengetahuan gizi dengan *Body Mass Index* pada atlet nasional yaitu sebesar 0.204. Terdapat hubungan yang rendah dan positif antara motivasi hidup sehat dengan *Body Mass Index* pada atlet nasional dengan nilai sebesar 0.337. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara motivasi hidup sehat dengan *Body Mass Index* pada atlet nasional dengan nilai sebesar 0.337 lebih tinggi dibandingkan dengan hubungan antara pengetahuan gizi dengan *Body Mass Index* pada atlet nasional dengan nilai sebesar 0.204.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi Olah Raga, Motivasi Hidup Sehat dan *Body Mass Index*

NUTRITION KNOWLEDGE AND HEALTHY LIFE MOTIVATION WITH BODY MASS INDEX IN NATIONAL ATHLETES

ABSTRACT

This research aims to know the relationship of sports nutrition knowledge to the Body Mass Index of an athlete and to know the motivation relationship of healthy living against the Body Mass Index of an athlete. Data retrieval was conducted in January 2020 which is located in Jakarta. The research methods used in this research are quantitative methods with correlational approaches. In this study the samples were 93 national athletes who matched the criteria. The data retrieval in the preceded by spreading the questionnaire to the national athletes from several sports branches consisting of the sports branches of Floorball, Handball, Petanque, Rugby, Judo, Karate, archery from all branches of the sport amounted to 93 athletes. The hypothesis testing technique conducted in this study used the statistical analysis technique correlation Rank Spearman followed by a test-t at a significant level of $\alpha = 0.05$. The results showed that there was a low and positive relationship between the nutritional knowledge and the Body Mass Index in the national athlete of 0.204. There is a low and positive relationship between the motivation of healthy living and the Body Mass Index in national athletes with a value of 0.337. Hence, it can be symbolised that the relationship between healthy living motivation with Body Mass Index in national athletes with a value of 0337 is higher than the relationship between nutrition knowledge with Body Mass Index in national athletes with value of 0204.

Keywords: Sports nutrition knowledge, healthy life motivation and Body Mass Index

KATA PENGANTAR

Segala puja hanya bagi Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmatNya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi Olahraga dan Motivasi Hidup Sehat dengan *Body Mass Index* pada Atlet Nasional” 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 saya ucapkan banyak terima kasih kepada Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I, Dr. Ir Fatah Nurdin, MM, selaku Dosen Pembimbing II, dan Drs, Bambang Sutiyobo, M.Pd selaku Pembimbing Akademik, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan karya ilmiah ini.

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

Jakarta, 6 Februari 2020

Dian Attilla Saputra

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Perumusan Masalah	5
D. Pembatasan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Kerangka Teoretis	7
1. Pengetahuan Gizi Olahraga	7
2. Motivasi Hidup Sehat	14
3. <i>Body Mass Index</i>	17
4. Atlet Nasional	19
B. Kerangka Berpikir	19
C. Hipotesis Penelitian	21

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	23
	A. Tujuan Penelitian	23
	B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
	C. Metode Penelitian	23
	D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	24
	E. Instrumen Penelitian	25
	F. Variabel Penelitian	29
	G. Teknik pengumpulan data	32
	H. Teknik Analisa Data	33
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
	A. Deskriptif Data	35
	B. Pengujian Hipotesis	37
	1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan <i>Body Mass Index</i> Atlet	37
	2. Hubungan Motivasi Hidup Sehat dengan <i>Body Mass Index</i> Atlet	39
	C. Pembahasan Hasil Penelitian	40
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	44
	A. Kesimpulan	44
	B. Saran	44
	DAFTAR PUSTAKA	46
	LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Status Gizi	18
Tabel 3.1 Tabel Penskoran	26
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Variabel Pengetahuan Gizi	27
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Variabel Motivasi Hidup Sehat	28
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penelitian	29
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen pengetahuan gizi olahraga	30
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Motivasi hidup sehat	31
Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen <i>Body Mass Index</i>	32
Tabel 3.8 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r X atas Y	34
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Statistik	35
Tabel 4.2 Status Gizi berdasarkan <i>Body Mass Index</i>	36
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi dan Uji T	37
Tabel 4.4 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r X atas Y	38
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi dan Uji T	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Paradigma Penelitian Seperti	24



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Identitas Responden	47
Lampiran 2 Variabel Pengetahuan Gizi Olahraga	49
Lampiran 3 Variabel Motivasi Hidup Sehat	51
Lampiran 4 Variabel <i>Body Mass Index</i>	53
Lampiran 5 Rekapitulasi Perhitungan Variabel Penelitian	55
Lampiran 6 Tabel Distribusi t	61



