

**HUBUNGAN PROSENTASE LEMAK DAN BERAT
BADAN DENGAN AGILITY CLUB PENCAK SILAT
NUSANTARA DKI USIA 11-18 TAHUN**



KELIK PRABOWO

6815150171

Proposal Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan

Guna Mendapat Gelar Sarjana Olahraga

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

2020



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 : KELIK PRABOWO
NIM : 6815190171
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU OLAH RAGA / IKOR
Alamat email : Pakbowo.lik@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 PROSENTASE LEMAH DAN BERAT BADAN
DENGAN AGILITY CLUB PENCAK SILAT NUSANTARA
DKI UPJA 11-18 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.

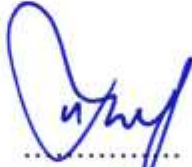

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.





Jakarta 20.02.2020

Penulis


(Kelik Prabowo)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Widiastuti, M.Pd</u> NIP: 19591201 198610 2 001		17/2020 /2
Pembimbing II <u>Dr. Iwan Hermawan, M.Pd</u> NIP: 19750514 200112 1 001		13/2020 /2

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 19740906 200112 1 002	Ketua Sidang		20/2020 /2
2. <u>Dr. Sri Nuraini, M.Pd</u> NIP. 19670730 199303 2 001	Sekretaris		19/2020 /2
3. <u>Dr. Widiastuti, M.Pd</u> NIP: 19591201 198610 2 001	Anggota		17/-2020 /2
4. <u>Dr. Iwan Hermawan, M.Pd</u> NIP: 19750514 200112 1 001	Anggota		13/2020 /2

Tanggal Lulus : 05 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, 05 Februari 2020
Yang membuat pernyataan,



Kelik Prabowo
No. Reg. 6815150171

ABSTRAK

KELIK PRABOWO. Hubungan prosentase lemak dan berat badan dengan *agility* klub pencak silat nusantara DKI usia 11-18 tahun. Dibawah bimbingan WIDIASTUTI, IWAN HERMAWAN.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan prosentase lemak dan berat badan dengan *agility* klub pencak silat nusantara dki usia 11-18 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan studi korelasi, yaitu dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari hasil pencatatan dan pengukuran yang terdiri dari Prosentase lemak, berat badan, dan *agility*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dengan jumlah 100 atlet klub pencak silat remaja, dan menggunakan instrument alat pengukur lemak (*fat caliper*), timbangan, data diri dan alat tulis, stopwach, peluit, *cone* atau *marker*. Hasil yang didapat yaitu terdapatnya hubungan yang positif antara prosentase lemak dengan *agility*, yang memiliki nilai sebesar 0,550, dan juga terdapat hubungan yang positif antara berat badan dengan *agility*, yang memiliki nilai sebesar 0,415. Terdapat hubungan yang positif antara prosentase lemak dan berat badan dengan *agility* yang memiliki nilai sebesar 0.601. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan terdapatnya hubungan yang cukup kuat antara berat badan, prosentase lemak dengan kelincahan (*agility*) pada seorang atlet pencak silat.

Kata Kunci : *agility*, prosentase lemak, berat badan, kelincahan, pencak silat.

ABSTRACT

Kelik Prabowo. *The relationship between the percentage of fat and body weight with the DKI Jakarta pencak silat agility club aged 11-18 years. Under the guidance of WIDIASTUTI, IWAN HERMAWAN.*

This study aims to determine the relationship between the percentage of fat and weight with the agility of the Indonesian martial arts club aged 11-18 years. The research method used is a quantitative method with correlation studies, namely by collecting data obtained from the results of recording and measurement consisting of the percentage of fat, weight, and agility. The sampling technique in this study used a random sampling technique with a total of 100 youth martial arts club athletes, and used fat caliper instruments, scales, personal data and stationery, stopwatch, whistle, cone or marker. The results obtained are that there is a positive relationship between the percentage of fat with agility, which has a value of 0.550, and there is also a positive relationship between body weight and agility, which has a value of 0.415. There is a positive relationship between the percentage of fat and weight with agility which has a value of 0.601. Based on the results of the study, it can be concluded that there is a fairly strong relationship between body weight, fat percentage with agility (agility) in a martial arts athlete.

Keyword: agility, fat, percentage of fat, weight, pencak silat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Prosentase Lemak dan Berat Badan dengan *Agility* Klub Pencak Silat Nusatara DKI Usia 11-18 Tahun” sebagai salah satu syarat kelulusan akhir pendidikan Sarjana.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu atau membimbing untuk menyelesaikan tugas ini. Adapun pihak-pihak tersebut adalah kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M. Pd. selaku dekan FIK UNJ, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak Dr. Bambang Sujiono, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademik, Ibu Dr. Widiastuti, M,Pd selaku Dosen Pembimbing I, dan Bapak Dr. Iwan Hermawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II.

Penulis sangat berharap tugas ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan. Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam tugas ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, Penulis berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan proposal yang akan di buat di masa yang akan datang, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun, peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dalam menambah ilmu pengetahuan.

Jakarta, 16 Januari 2020

Kelik Prabowo

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERFIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	6
A. Kerangka Teoretis	6
1. Lemak.....	6
2. Berat Badan	12
3. <i>Agility</i>	14
4. Pencak Silat	17
B. Kerangka Berfikir.....	20
C. Pengajuan Hipotesis	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Tujuan Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Metode Penelitian.....	23
D. Desain Penelitian.....	24
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	24
F. Teknik Pengumpulan Data	25
G. Teknik Analisa Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN	30
A. Deskripsi data.....	30
B. Pengujian Hipotesis.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN	41
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara Awal Mencubit Lemak Dengan Jari	8
Gambar 2.2 Cara Awal Mencubit Lemak Dengan Jari	8
Gambar 2.3 Cara Awal Mencubit Lemak Dengan Jari	9
Gambar 2.4 Cara Awal Mencubit Lemak Dengan Jari dibagian Biceps.....	9
Gambar 2.5 Cara Awal Mencubit Lemak Dengan Jari dibagian Triceps.....	10
Gambar 2.6 Cara Awal Mencubit Lemak Dengan Jari di bagian Subscapula	10
Gambar 2.7 Cara Awal Mencubit Lemak Dengan Jari dibagian <i>Suprailliac</i>	11
Gambar 3.1 Alat Pengukur Ketebalan Lemak	26
Gambar 3.2 Alat Pengukur Berat Badan.....	26
Gambar 3.3 Gambaran Melakukan Gerakan T test	27
Gambar 4.1 Histogram Prosentase Lemak	31
Gambar 4.2 Histogram Berat Badan.....	32
Gambar 4.3 Histogram <i>Agility</i>	33
Gambar 4.4 <i>output</i> nilai koefisien korelasi r_{y_1}	33
Gambar 4.5 <i>output</i> regresi X_1Y	34
Gambar 4.6 <i>output</i> nilai koefisien korelasi r_{y_2}	34
Gambar 4.7 <i>output</i> regresi X_2Y	35
Gambar 4.8 <i>output</i> nilai koefisien korelasi $r_{y_{12}}$	36

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi Data Prosentase Lemak (X1)	30
Tabel 4.2 Deskripsi Data Berat Badan (X2)	31
Tabel 4.3 Deskripsi Data Agility (Y)	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Sampel	41
Lampiran 2. Hasil Penghitungan SPSS 16.0	43
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian	47

