

**HUBUNGAN PERSENTASE LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
SISWA SMA IT AL-MADINAH CIBINONG**



**MUHAMMAD FIQIH ISLAM PAHLEVI**



**1603620047**






Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar  
sarjana olahraga

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

**Februari, 2025**

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		04-02-25
Eko Juli Fitrianto, S.Or., M. Kes., AIFO NIP. 198107312006041001	.....	.....
<b>Pembimbing II</b>		13-02-25
Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or NIP. 199202162022032005	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or NIP. 197908112005011001	Ketua		12-02-25
2. Yuliasih, S.Or, M.Pd NIP. 198607092024212001	Sekretaris		19-02-25
3. Eko Juli Fitrianto, S.Or., M. Kes., AIFO NIP. 198107312006041001	Anggota		04-02-25
4. Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or NIP. 199202162022032005	Anggota		13-02-25
5. Dzulfiqar Diyananda, S.T., M.Pd NIP. 199005172022031004	Anggota		04-02-25
<b>Tanggal Lulus :</b>			

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah skripsi 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 dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini penulis 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, 11 November 2024

Yang membuat pernyataan



M. Fiqih Islam P.

NIM 1603620047



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
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 : Muhammad Fiqih Islam Pahlevi  
NIM : 1603620047  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan/Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : Fiqihislam3@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 PERSENTASE LEMAK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA IT AL-MADINAH  
CIBINONG

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 - Februari - 2025

Penulis

Muhammad Fiqih Islam Pahlevi

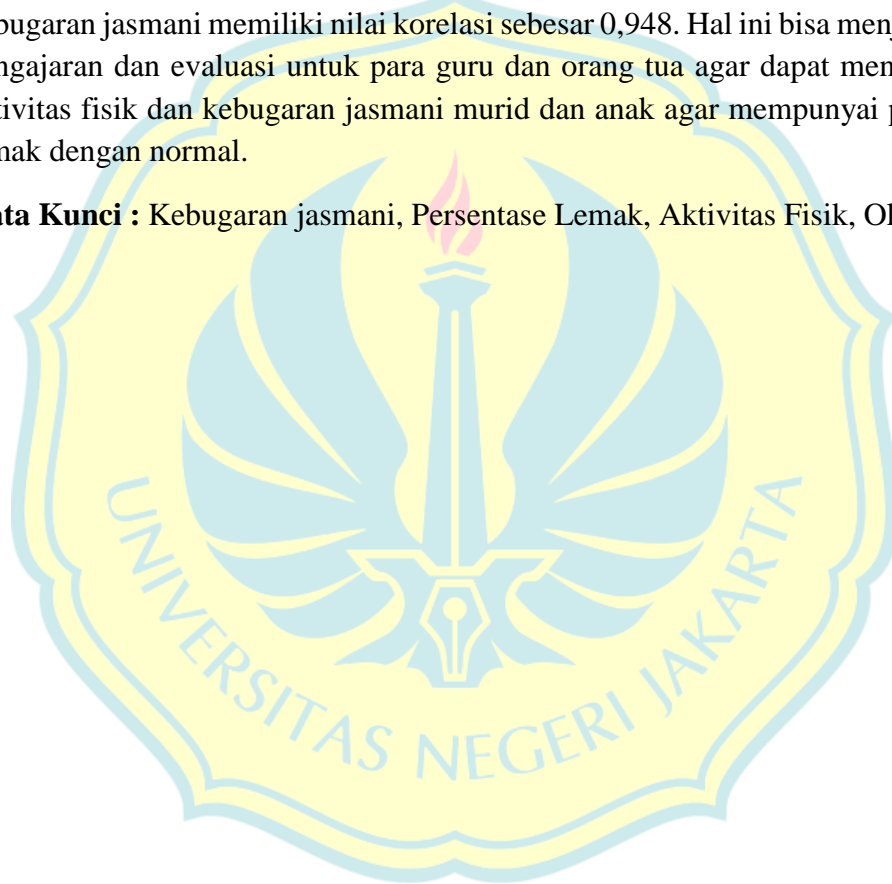


## HUBUNGAN PERSENTASE LEMAK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA IT AL-MADINAH CIBINONG

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi persentase lemak dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA IT Al-Madinah Cibinong. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria yaitu siswa kelas 10 SMA IT Al-Madinah Cibinong, berjenis kelamin pria, bersedia mengikuti pelaksanaan tes, dari kriteria yang disebutkan maka didapat 20 siswa dari total populasi 60 siswa. Didapat koefisien korelasi antara persentase lemak dan kebugaran jasmani sebesar  $r = -0,822$ . Sedangkan, pada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani sebesar  $r = 0,862$ . Dan hubungan persentase lemak dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani memiliki nilai korelasi sebesar  $0,948$ . Hal ini bisa menjadi bahan pengajaran dan evaluasi untuk para guru dan orang tua agar dapat meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani murid dan anak agar mempunyai persentase lemak dengan normal.

**Kata Kunci :** Kebugaran jasmani, Persentase Lemak, Aktivitas Fisik, Olahraga



***THE RELETIONSHIP OF FAT PERCENTAGAGE AND PHYSICAL  
ACTIVITY WIITH THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS STUDENTS OF  
AL-MADINAH HIGH SCHOOL***

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the correlation between fat percentage and physical activity with the level of physical fitness of Al-Madinah Cibinong IT High School students. The sampling technique in this research was carried out using a purposive sampling method with the criteria that were 10th grade students at SMA IT Al-Madinah Cibinong, male, willing to take the test, from the criteria mentioned, 20 students were obtained from a total population of 60 students. The correlation coefficient between fat percentage and physical fitness was  $r = - 0.822$ . Meanwhile, the relationship between physical activity and physical fitness level is  $= 0.862$ . And the relationship between fat percentage and physical activity with physical fitness level has a correlation value of  $0.948$ . This can be used as teaching and evaluation material for teachers and parents to increase the physical activity and physical fitness of students and children so that they have a normal fat percentage.*

***Keywords:*** *Physical fitness, Fat percentage, Physical activity, Sport*



## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala limpahan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "Hubungan Persentase Lemak dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA IT AL-Madinah". Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana olahraga (S.Or) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, saran, dorongan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hernawan, SE, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO dan Ibu Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pihak SMA IT AL-Madinah Cibinong yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Papa saya Boy Riza Pahlevi, Mama saya Hamsiyah dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral.

Jakarta, 11 November 2024

Muhammad Fiqih Islam Pahlevi

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II PENYUSUNAN KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b> .....	<b>6</b>
<b>A. Kerangka Teori</b> .....	<b>6</b>
1. Hakikat Lemak .....	6
2. Kebugaran Jasmani .....	10
3. Aktivitas Fisik .....	14
<b>B. Kerangka Berpikir</b> .....	<b>18</b>
<b>C. Pengajuan Hipotesis</b> .....	<b>20</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>21</b>
A. Tujuan Penelitian .....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
C. Metode Penelitian .....	21
D. Desain Penelitian .....	22
E. Populasi dan Sampel .....	22
F. Instrumen Penelitian .....	23
G. Teknik Pengambilan Data .....	25
H. Teknik Analisis Data .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>30</b>
A. Deskripsi Data .....	30
B. Pengujian Hipotesis .....	35
C. Pembahasan dan hasil penelitian .....	37



<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>40</b>
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>Lampiran.....</b>	<b>45</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>55</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian .....	22
Gambar 3. 2 Pengukur tinggi badan .....	23
Gambar 3. 3 <i>Omron body fat monitor</i> .....	24
Gambar 3. 4 <i>Xiaomi body scale</i> .....	24
Gambar 3. 5 Metronome.....	25
Gambar 3. 6 Platform <i>Harvard Step Test</i> .....	25
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Persentase Lemak .....	31
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Aktivitas Fisik .....	33
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Kebugaran Jasmani.....	35



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Kebugaran Jasmani .....	14
Tabel 2. 2 Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	18
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian .....	30
Tabel 4. 2 Data Karakteristik Persentase Lemak.....	30
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Persentase Lemak.....	31
Tabel 4. 4 Karakteristik Aktivitas Fisik .....	32
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	32
Tabel 4. 6 Karakteristik Tingkat Kebugaran Jasmani .....	34
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani .....	34
Tabel 4. 8 Uji Keberartian Koefisien Korelasi X1 Dan Y.....	36
Tabel 4. 9 Uji Keberartian Koefisien Korelasi X2 Dan Y.....	36
Tabel 4. 10 Uji Keberartian Koefisien X1 Dan X2 Terhadap Y.....	37

