

**HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN SIKAP TERHADAP
PENURUNAN BERAT BADAN CEPAT (*RAPID WEIGHT
LOSS*) PADA ATLET RANDORI SHORINJI KEMPO**



Intelligentia - Dignitas

TSANIA ANINDITA RAHMADANTI

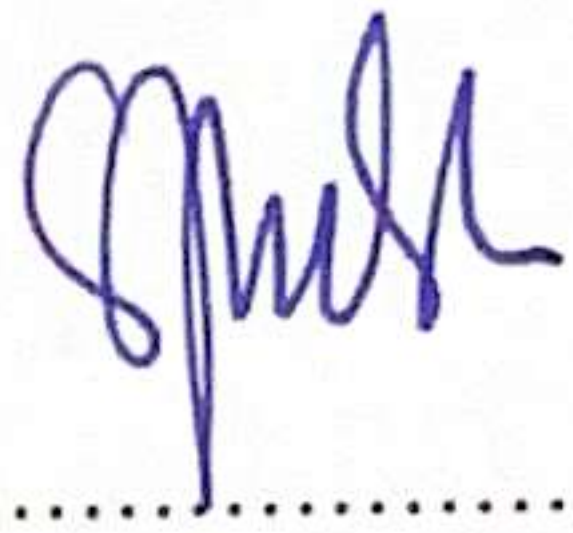
1603621041

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

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

JANUARI, 2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I		22/01/2026	
Yuliasih S. Or., M.,Pd			
NIP. 198607092024212001			
Pembimbing II		22/01/2026	
Chandra, M.Pd			
NIP. 198703222025211047			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO	Ketua		22/01/2026
NIP. 198107312006041001			
Sri Indah Ihsani,S.T., M.Or	Sekretaris		22/01/2026
NIP. 199202162022032005			
Yuliasih, S.Or., M.Pd.	Anggota		22/01/2026
NIP. 198607092024212001			
Chandra, M.Pd	Anggota		22/01/2026
NIP. 198703222025211047			
Dr. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd	Anggota		22/01/2026
NIDN. 0330088703			

Tanggal Lulus : 16 Januari 2026

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 dipublikasikan 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 penyimpanan 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, 9 Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Tsania Anindita Rahmadanti

No. Reg 1603621041



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Tsania Anindita Rahmadanti
NIM : 1603621041
Fakultas/Prodi : FIKK / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : tsaniaar@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Self Esteem dengan Sikap Terhadap Penurunan
Berat Badan Cepat (Rapid Weight Loss) Pada Atlet Randori
Shoringi Kempo

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 izin 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, 23 Januari 2026

Penulis

(Tsania Anindita R)
nama dan tanda tangan

HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN SIKAP TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN CEPAT (*RAPID WEIGHT LOSS*) PADA ATLET RANDORI SHORINJI KEMPO

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan sikap terhadap praktik penurunan berat badan cepat (*Rapid weight loss*) pada atlet randori Shorinji Kempo. *Self esteem* merupakan salah satu aspek psikologis yang penting karena dapat memengaruhi cara atlet memandang diri sendiri serta mengambil keputusan terkait perilaku yang berdampak pada kesehatan dan performa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 25 atlet randori Shorinji Kempo yang berdomisili di wilayah pulau Jawa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner *self esteem* dan kuesioner sikap terhadap praktik *Rapid weight loss*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, kemudian diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson karena kedua variabel berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *self esteem* dan sikap terhadap praktik *Rapid weight loss* berdistribusi normal ($p > 0,05$). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self esteem* dan sikap terhadap praktik *Rapid weight loss* dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,446$ dan nilai signifikansi $p = 0,025$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self esteem* atlet, semakin tinggi pula skor sikap terhadap praktik *Rapid weight loss*, yang menunjukkan bahwa atlet tersebut semakin tidak mendukung praktik penurunan berat badan cepat. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan aspek psikologis, khususnya *self esteem*, sebagai bagian dari upaya pencegahan praktik *Rapid weight loss* yang berisiko bagi kesehatan atlet.

Kata kunci: *self esteem*, sikap terhadap *Rapid weight loss*, mendukung, tidak mendukung, atlet randori, Shorinji Kempo

Intelligentia - Dignitas

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND ATTITUDES TOWARD RAPID WEIGHT LOSS (RWL) AMONG SHORINJI KEMPO RANDORI ATHLETES

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-esteem and attitudes toward the practice of Rapid weight loss (Rapid weight loss) among Shorinji Kempo randori athletes. Self-esteem is an important psychological aspect as it can influence how athletes perceive themselves and make decisions related to behaviors that impact health and performance. This study employed a quantitative approach using a correlational method. The research sample consisted of 25 Shorinji Kempo randori athletes domiciled in the Java Island region, selected using a purposive sampling technique based on predetermined inclusion criteria. The instruments used in this study were a self-esteem questionnaire and an attitude toward Rapid weight loss questionnaire. The collected data were analyzed descriptively and then tested for normality using the Shapiro–Wilk test, as the sample size was fewer than 50 respondents. Subsequently, the data were analyzed using Pearson’s correlation test because both variables were normally distributed. The results of the normality test indicated that the self-esteem data and attitudes toward Rapid weight loss were normally distributed ($p > 0.05$). The results of Pearson’s correlation analysis showed a positive and significant relationship between self-esteem and attitudes toward Rapid weight loss, with a correlation coefficient of $r = 0.446$ and a significance value of $p = 0.025$ ($p < 0.05$). Based on these findings, it can be concluded that the higher the athletes’ level of self-esteem, the higher the attitude score toward Rapid weight loss, indicating that the athletes are less supportive of Rapid weight loss practices. This study emphasizes the importance of developing psychological aspects, particularly self-esteem, as part of efforts to prevent Rapid weight loss practices that pose health risks to athletes.

Keywords: self esteem, attitude toward Rapid weight loss, supportive, non-supportive, randori athletes, Shorinji Kempo

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSEMBAHAN

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua, Mama Rosita Eka Widiastuti; salah satu alasan peneliti untuk selalu kuat dan bertahan sampai dewasa ini, Bapak Mahmud; yang senantiasa memberikan bekal moral. Terima kasih atas segala bentuk pelajaran, bantuan, dukungan, serta doa yang diberikan selama ini, sehingga saya mampu menyelesaikan pendidikan sampai sarjana.
2. Saudara kandung peneliti, Mas Aji dan Bagas serta keluarga besar Cholil yang dengan kasih dan kebersamaan senantiasa menghadirkan dukungan material maupun nonmaterial, menjadi penguat dalam setiap langkah perjalanan ini.
3. Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd., dan Bapak Chandra, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk membimbing peneliti selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf akademik Program Studi Ilmu Keolahragaan, yang telah menjadi sumber ilmu, teladan, dan inspirasi selama masa perkuliahan. Menjadi kebanggaan tersendiri dapat menapaki proses akademik ini dengan bimbingan Bapak dan Ibu.
5. Keluarga Kempo kota Tangerang, terkhusus kakak Restu Rahma yang telah membersamai peneliti sejak masa SMP. Kepada *partner* peneliti; Jasmine, Dhea, Kak Dame, Kak Feric, Salwa, Bebbie, juga adik adik meriah yang

selalu menghadirkan keceriaan dan hiburan di setiap proses. Terima kasih telah menjadi rekan bertumbuh, berbagi suka dan duka, canda dan tawa, serta berbagai pelajaran berharga yang membentuk diri saya hingga saat ini.

6. Adel, Ucup, Sawar, Fany: rekan rekan SMA peneliti yang hingga saat ini senantiasa memberikan dukungan, kebersamaan, dan warna dalam pertemanan.
7. Terima kasih kepada sahabat peneliti, Fatma Sri Hapsari dan Yurike Amelia Putri, yang selalu ada menemani proses perkuliahan, membantu saat dibutuhkan, dan menjadi teman berbagi cerita serta semangat sampai tahap akhir ini.
8. Terakhir, kepada Bimo Pangestu Adhikara. Terima kasih telah hadir dan melengkapi cerita dalam babak ini.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Self-Esteem dengan Sikap terhadap Penurunan Berat Badan Cepat (*Rapid weight loss*) pada Atlet Randori Shorinji Kempo” dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Novi Marlina Siregar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Ibu Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.S.E selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan; Bapak Dr. Bazuri Fadillah Amin selaku Pembimbing Akademik; serta Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Chandra, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II atas bimbingan, waktu, dan arahan yang diberikan selama penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada orang tua, keluarga, dan teman-teman atas dukungan dan doa yang diberikan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang.

Intelligentia - Dignitas

Jakarta, 1 Januari 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual	8
B. Kerangka Berpikir.....	23
C. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Tujuan Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25

C. Metode Penelitian.....	25
D. Populasi dan Sampel	26
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Uji Coba Instrumen	30
G. Teknik Pengumpulan Data.....	32
H. Teknik Analisis Data.....	32
I. Hipotesis Statistik	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data.....	35
B. Pengujian Hipotesis.....	37
C. Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
RIWAYAT HIDUP	62

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1. Grafik RWL.....	12
Gambar 2. 2. Grafik Pola Makan	13
Gambar 2. 3. Grafik Penurunan Cairan.....	14
Gambar 2. 4. Grafik Metode Ergogenik.....	14
Gambar 2. 5. Kelas Berat untuk Nomor Randori Putra	15



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1. Distribusi item <i>self esteem</i>	27
Tabel 3. 2. Kisi-kisi angket sikap terhadap penurunan berat badan cepat (Sebelum Uji Coba).....	29
Tabel 4. 1. Karakteristik Sampel.....	35
Tabel 4. 2. Deskripsi data penelitian.....	36
Tabel 4. 3. Uji Normalitas Shapiro Wilk	37
Tabel 4. 4. Hasil Uji Korelasi Pearson.....	38



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi	49
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas Uji Coba Angket Variabel Y menggunakan Microsoft Excel.....	50
Lampiran 3. Hasil Uji Reliabilitas Uji Coba Angket Variabel Y menggunakan SPSS 25.....	51
Lampiran 4. Kuisi ^o ner <i>Self esteem</i>	52
Lampiran 5. Kuisi ^o ner Sikap terhadap Penurunan Berat Badan.....	53
Lampiran 6. Data Responden Kuisi ^o ner <i>Self esteem</i>	54
Lampiran 7. Data Responden Kuisi ^o ner Sikap terhadap RWL	56
Lampiran 8. Hasil Data Penelitian	58
Lampiran 9. Deskripsi Data Penelitian SPSS 25	59
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas dan Uji Korelasi	60
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	61

Intelligentia - Dignitas