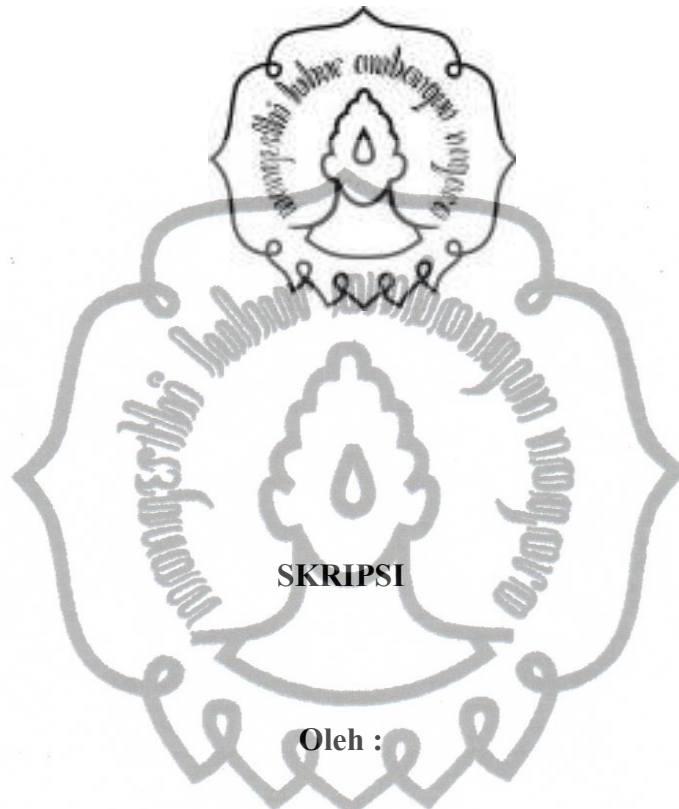


**HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESENTASE LEMAK
TUBUH PADA KARYAWAN KANTOR UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**



SKRIPSI

Oleh :

RAFAEL PUTRA DARMAWAN

K5615060

**FAKULTAS KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2020

commit to user

**HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESENTASE LEMAK
TUBUH PADA KARYAWAN KANTOR UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

Oleh:

RAFAEL PUTRA DARMAWAN

K5615060

Skripsi

**Ditulis dan diajukan guna memenuhi syarat mendapat gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

**FAKULTAS KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2020

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Rafael Putra Darmawan

NIM : K5615060

Program Studi: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul " HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESENTASE LEMAK TUBUH PADA KARYAWAN KANTOR UNIVERSITAS SEBELAS MARET " ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari peristiwa lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Januari 2020

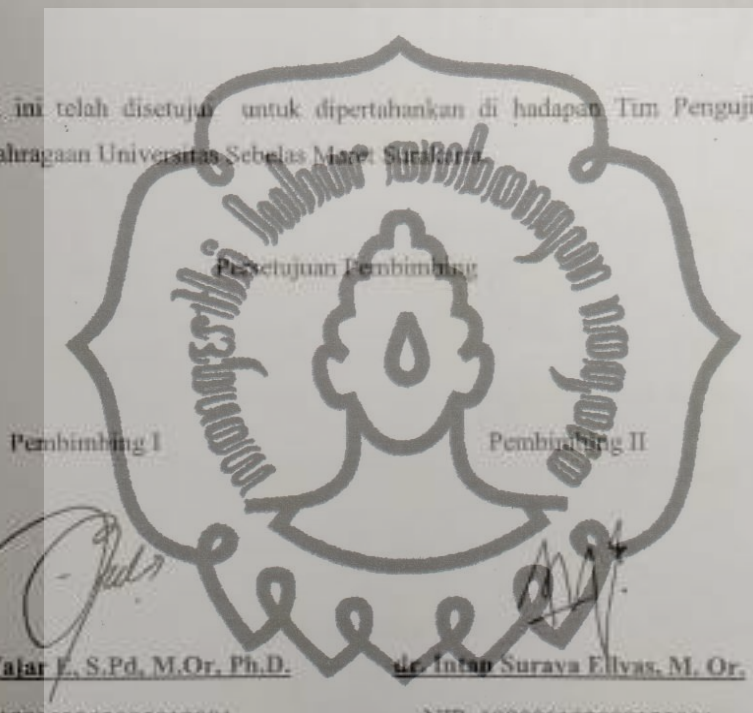
Yang memuat pernyataan

Rafael Putra Darmawan

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Rafael Putra Darmawan
NIM : K5615060
Judul Proposal : **HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK TERHADAP
PRESENTASE LEMAK TUBUH PADA KARYAWAN
KANTOR UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta



Febriani Fajar E., S.Pd., M.Or., Ph.D.

dr. Intan Suraya Elvas, M. Or.

NIP. 198102202005012001

NIP. 198006132008122001

PENGESAHAN

Nama : Rafael Putra Darmawan
 NIM : K5615060
 Judul Proposal : **HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESENTASE LEMAK TUBUH PADA KARYAWAN KANTOR UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua : Dr. Idris Umar, S.Pd., M.Or		6-5-2020
Sekretaris : Drs. Agumiyanta, M.Pd		6-5-2020
Anggota I : Febrina Fajar E, S.Pd., M.Or., Ph.D		6-5-2020
Anggota II : dr. Imir Suraya Ellyus, M.Or		6-5-2020

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga pada
 Hari :
 Tanggal :

Mengesahkan
 Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret,
 Kepala Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. Bima Kusna Purnama, M.Pd.

NIP. 19630823 199303 1 012

Dr. Huri Nugroho, S.Pd., M.Or.

NIP. 19720208 199903 1 003

ABSTRAK

Rafael Putra Darmawan. **HUBUNGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK TERHADAP PRESENTASE LEMAK TUBUH PADA KARYAWAN KANTOR UNIVERSITAS SEBELAS MARET**, Skripsi. Surakarta: Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2020

Tidak aktif secara fisik merupakan salah satu masalah utama yang dihadapi dunia kesehatan saat ini. Individu yang kurang aktif akan mudah terkena penyakit-penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi dan diabetes melitus. Persentase lemak tubuh merupakan salah satu faktor yang memicu penyakit-penyakit tersebut. Berdasarkan pemikiran tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan level aktivitas fisik dan persentase lemak tubuh, khususnya pada karyawan kantor Universitas Sebelas Maret.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi yaitu penelitian yang berfokus pada analisis hubungan antara variabel. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu level aktivitas fisik dan presentase lemak tubuh. Pelaksanaan penelitian dilakukan di lingkungan kampus Universitas Sebelas Maret Surakarta. Dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 44 karyawan yang berasal dari beberapa fakultas dan lembaga di lingkungan UNS. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Angket IPAQ yang terdiri dari tujuh item soal yang mengukur tentang aktivitas fisik berat (*vigorous activity*), aktivitas fisik sedang (*moderate activity*), aktivitas berjalan kaki (*walking activity*) dan aktivitas duduk (*sitting activity*) pada seseorang dalam satu minggu terakhir. Selain itu, persentase lemak tubuh diukur dengan menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan presentase lemak tubuh, dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.006 lebih kecil dari probabilitas 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti bahwa ada hubungan level aktifitas fisik terhadap persentase lemak tubuh. Lebih lanjut, pengaruh aktifitas fisik terhadap persentase lemak tubuh adalah sebesar 16.8%.

Kata kunci: aktifitas fisik, persentase lemak tubuh, karyawan kantor.

ABSTRACT

Rafael Putra Darmawan. **THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND BODY FAT PRESENTAGE IN UNIVERSITAS SEBELAS MARET EMPLOYEE**, *Skripsi. Surakarta : Faculty Of Sport, Sebelas Maret Universitas Of Surakarta. Januari 2020.*

Physical in activity is one of the main problems facing the public health wide. People who are less active will be easily attacked by cardiovascular diseases such as hypertension and diabetes mellitus. Body fat percentage is one of the factors that trigger these diseases. Based on these problem, the purpose of this research was to determine the relationship between physical activity level and body fat percentage, especially on the employee of Universitas Sebelas Maret.

This research was a correlation research. That focused on the analysis of the relationship between two variables. The variables were level of physical activity and body fat percentage. Using *purposive random sampling* methods, this research conducted at Universitas Sebelas Maret. The sample of this research was 44 employees who came from several faculties and institutions at Universitas Sebelas Maret. This research used the IPAQ questionnarire on data collection process which consisted of seven question items that measured about *vigorous activity, moderate activity, walking acitivity, and siting activity* on someone in one last week. In addition, the percentage of body fat was measured using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). The data were analyzed with simple linear regression methods.

The results showed that there was a significant relationship between physical activity and body fat percentage, with a significance value (Sig.) of 0.006 smaller than the probability of 0.05, so it can be concluded that H_0 was rejected, which means that there was a relationship between the level of physical activity and the percentage of body fat. Furthermore, the effect of physical activity on body fat percentage is 16.8%.

Keywords : physically activity, percentage body fat, employee

MOTTO

“Orang-orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masalah. Orang-orang yang masih terus belajar akan menjadi pemilik masa depan.”

– Mario Teguh –

“Hidup ini seperti sepeda. Agar tetap seimbang, kau harus terus bergerak.”

– Albert Einstein –

“Dia memberi kekuatan kepada yang lelah dan menambah semangat kepada yang tidak berdaya”

– Yesaya 40:29 –

“Jadilah dirimu sendiri, ekspresikan dirimu sendiri, yakinlah pada dirimu sendiri, jangan pergi dan mencari kepripadian sukses dan menduplikasinya”

– Bruce Lee –

commit to user

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- Kedua Orang Tuaku

(Bapak C. Purwadi dan Ibu Tri Waljuni)

“Terimakasih atas kasih sayang yang berlimpah, mulai saya lahir hingga sebesar ini. Terimakasih juga atas limpahan doa yang tak berkesudahan, serta segala hal yang telah bapak dan ibu lakukan semua yang terbaik sehingga saya bisa menuntut ilmu hingga sekarang.”

- Kakak-Kakakku

(Yolenta Ivana Putri dan Helena Setia Putri)

“Terimakasih telah memberi dukungan, semangat dan inspirasi untuk menyelesaikan tugas akhir ini.”

- Saudara-saudaraku

“Terimakasih atas segala semangat serta dukungannya sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.”

- Dosen Pembimbing

(Febriani Fajar Ekawati, S.Pd., M.Or., Ph.D. dan dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or.)

“Terimakasih atas bimbingannya selama ini sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.”

- Almamater Universitas Sebelas Maret Surakarta.

- Teman-teman Penkepor 2015

“Terimakasih atas semangat dan dukungannya dalam proses pembuatan tugas akhir dan terkhusus untuk Alm Septian Rahmardhika semoga tenang disurga Nya.

Dan terimakasih juga untuk semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, semoga Allah senantiasa membalas setiap kebaikan kalian.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN LEVEL AKTIVIAS FISIK TERHADAP PRESENTASE LEMAK TUBUH PADA KARYAWAN KANTOR UNIVERSITAS SEBELAS MARET”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Dr. Haris Nugroho, S.Pd., M.Or. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Febriani Fajar Ekawati, S.Pd., M.Or., Ph.D. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Karyawan kantor FKOR UNS yang telah bersedia untuk membantu melancarkan pelaksanaan penelitian.
6. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, meskipun demikian peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	1
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Aktivitas Fisik.....	6

a.	Pengertian Aktivitas Fisik	6
b.	Level Aktivitas Fisik	7
c.	Manfaat Aktivitas Fisik	9
d.	Cara Pengukuran Aktivitas Fisik.....	10
2.	Hakikat <i>Body Fat Percentage</i>	11
a.	Definisi Lemak	11
b.	Metabolisme Lemak.....	14
c.	Definisi <i>Body Fat Percentage</i>	15
d.	Faktor Penyebab Meningkatnya <i>Body Fat Percentage</i>	16
1)	Faktor Genetik.....	16
2)	Usia	17
3)	Jenis Kelamin	18
4)	Kondisi Psikologis	18
5)	Pola Makan	19
6)	Aktivitas Fisik Harian	19
e.	Cara Pengukuran <i>Body Fat Presentage</i>	20
1)	Indeks Massa Tubuh (IMT)	20
2)	Skinfold Caliper	21
3)	<i>Bioelektric Impedance Analysis</i> (BIA)	21
3.	Hakikat Karyawan Kantor	22
a.	Pengertian Karyawan.....	22
b.	Aktivitas Karyawan Kantor.....	23
c.	Akibat Kurangnya Aktivitas Karyawan Kantor	24
B.	Kerangka Berpikir	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		26
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	26
B.	Desain Penelitian.....	27
C.	Populasi dan Sampel	27
1.	Populasi	27
2.	Sampel.....	27
D.	Teknik Pengumpulan Data	28
1.	Angket IPAQ.....	28

2. BIA	28
E. Teknik Analisis Data	31
1. Uji Persyaratan Analisis	31
a. Uji Normalitas	31
b. Uji Linieritas.....	32
2. Uji Hipotesis.....	32
a. Analisis Regresi Linier Sederhana	32
b. Analisis Deskriptif.....	33
F. Prosedur Penelitian.....	33
1. Tahap pra lapangan	33
2. Tahap pekerjaan lapangan.....	33
3. Tahap analisis data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian.....	34
1. Deskripsi Data	34
2. Hasil Uji Prasyarat Analisis	35
a. Uji normalitas	36
b. Uji Linieritas.....	37
3. Hasil Uji Hipotesis	37
a. Analisis Uji Regresi Sederhana.....	37
b. Analisis Deskriptif.....	38
B. Pembahasan	40
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	41
A. Simpulan	41
B. Implikasi.....	41
C. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR GAMBAR

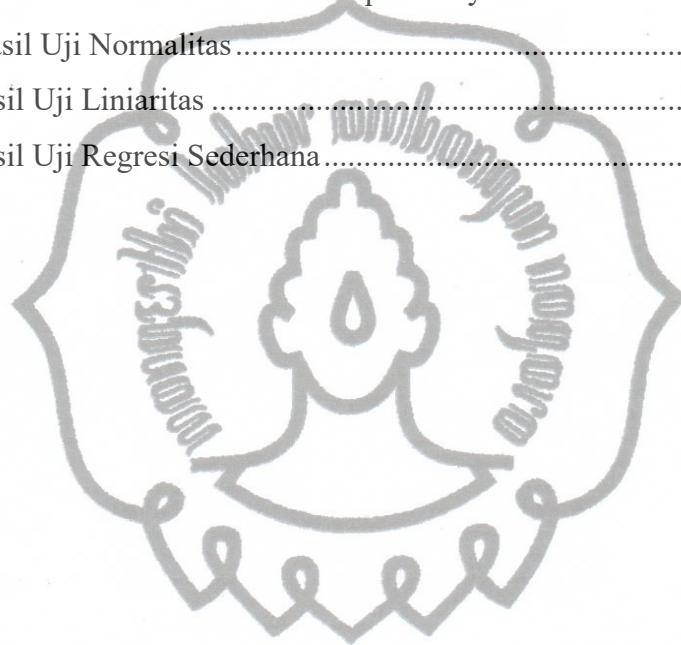
Gambar 1 : Whitney & Rolfes.	14
Gambar 2 : Skinfold Caliper (Sumber Indiamart).	20
Gambar 3 : Bioelektric Impedance Analysis.	21
Gambar 4 : Omron (Sumber: walgreens.com).	29
Gambar 5 : Uji P Plot Presentasi lemak tubuh.....	39



commit to user

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Pengelompokan Aktivitas Fisik Menurut Kemenkes RI	8
Tabel 2 : Kandungan Energi Zat Gizi	11
Tabel 3 : Klasifikasi IMT menurut kriteria Asia Pasifik	20
Tabel 4 : Jadwal Penelitian	26
Tabel 5 : Karakteristik Sampel Karyawan UNS	35
Tabel 6 : Distribusi Aktifitas Fisik Partisipan Karyawan UNS	36
Tabel 7 : Hasil Uji Normalitas	36
Tabel 8 : Hasil Uji Liniaritas	37
Tabel 9 : Hasil Uji Regresi Sederhana	38



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Data Tes Awal.....	46
Lampiran 2 : Hasil Pengujian Statistik	48
Lampiran 3 : Hasil Uji Prasyarat Analisis	49
Lampiran 4 : Dokumentasi.....	50
Lampiran 5 : Surat Etik.....	52
Lampiran 6 : Angket IPAQ.....	53
Lampiran 7 : Cara Menghitung Angket.....	57

