

**PROFIL KOMPOSISI TUBUH KARYAWAN
PT UNITED TRACTORS TBK**

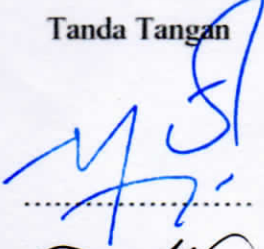

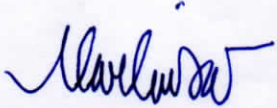






**GUNAWAN DEWANTORO
6815161742**

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Olahraga

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dosen Pembimbing I <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP.197409062001121002		18/2022 /2
Dosen Pembimbing II <u>Muhamad Ilham, M.Pd</u> NIP. 198608072018031001		17/2022 /2
<u>Nama</u>	<u>Tanda Tangan</u>	<u>Tanggal</u>
Ketua <u>Drg. Marlinda Budiningsih, M.Pd</u> NIP. 195803081984032001		17/2022 /2
Sekretaris <u>Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd</u> NIP. 198308272015041001		17/2022 /2
Anggota <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP.197409062001121002		18/2022 /2
Anggota <u>Muhamad Ilham, M.Pd</u> NIP. 198608072018031001		17/2022 /2
Anggota <u>Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 197505142001121001		17/2022 /2

Tanggal lulus : 9 Februari 2022

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 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, 28 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Gunawan Dewantoro

No. Reg. 6815161742

PROFIL KOMPOSISI TUBUH KARYAWAN PT UNITED TRACTORS TBK

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis komposisi tubuh karyawan PT. United Tractors, Tbk. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey yaitu dengan mengukur komposisi tubuh karyawan PT. United Tractors, Tbk dengan alat yang berbasis *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA) yaitu alat *Body Composition Scale* dengan indikator penilaian utama adalah nilai tubuh atau *body score*. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan PT. United Tractors, Tbk divisi CESRSGACOM dengan melakukan *total sampling* kepada 66 orang karyawan divisi CESRSGACOM. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karyawan laki-laki PT. United Tractors, Tbk divisi CESRSGACOM mayoritas memiliki komposisi tubuh yang tidak baik sejumlah 10 orang atau 20,41% dan karyawan perempuan mayoritas memiliki komposisi tubuh yang baik sejumlah 8 orang atau 47,06%. Aspek yang menjadi catatan yang harus diperbaiki pada karyawan laki-laki yaitu BMI, Lemak tubuh, Lemak viseral dan Kadar air, pada karyawan perempuan yaitu Lemak tubuh, Massa otot, Kadar air dan BMR.

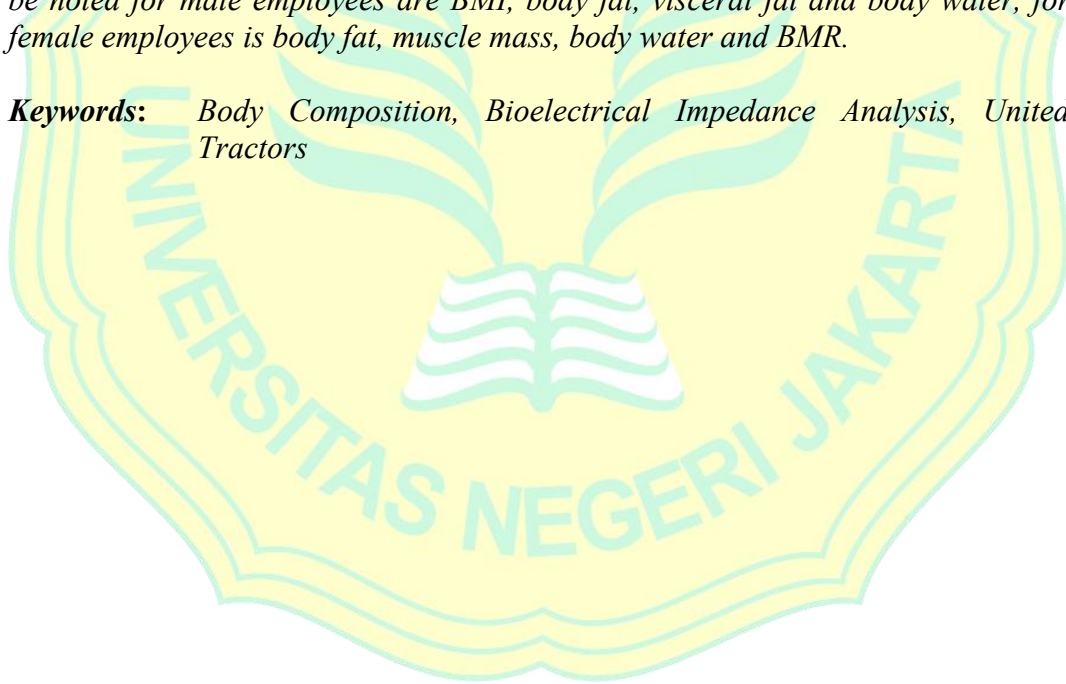
Kata kunci: Komposisi tubuh, *Bioelectrical Impedance Analysis*, *United Tractors*

EMPLOYEE BODY COMPOSITION PROFILE OF PT UNITED TRACTORS TBK

ABSTRACT

The aims of this research are to analyze the body composition of PT. United Tractors, Tbk employees. The method used in this research is a descriptive method with a survey technique, done by measuring the body composition of PT. United Tractors, Tbk employees with a Bioelectrical Impedance Analysis (BIA), which is a Body Composition Scale with body score as the indicator as a main assessment. The population in this study are employees of PT. United Tractors, Tbk CESRSGACOM division, conducting a total sampling of 66 employees from this division. The results of this study indicate that the majority of male employees of PT. United Tractors, Tbk, CESRSGACOM division has a bad body composition as many as 10 people or 20,41% and the majority of female employees have a good body composition as many as 8 people or 47,06%. Some aspects that should be noted for male employees are BMI, body fat, visceral fat and body water, for female employees is body fat, muscle mass, body water and BMR.

Keywords: *Body Composition, Bioelectrical Impedance Analysis, United Tractors*





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 : Gunawan Dewantoro
NIM : 6815161742
Fakultas/Prodi : ILMU OLAHRAGA / ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat email : gunawandewantoro11.gd@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 :

"PROFIL KOMPOSISI TUBUH KARYAWAN PT UNITED TRACTORS TBK"

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, 11 Maret 2022

Penulis

(Gunawan Dewantoro)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahrgaan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes**, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahrgaan yang juga sebagai Dosen pembimbing serta Bapak **Muhamad Ilham, M.Pd**, selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih peneliti ucapkan kepada Bapak **Dr. Iwan Hermawan, S.Pd, M.Pd** selaku penasehat akademik selama perkuliahan di Fakultas Ilmu Olahraga. Terima kasih sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua (**Bapak Agung Purwanto dan Ibu Irah Supriyanti**) yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Rekan-rekan mahasiswa program studi Ilmu Keolahrgaan, yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahrgaan.

Jakarta, Januari 2022

G.D

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Komposisi Tubuh	6
2. Massa Lemak Tubuh	9
3. Massa Non Lemak Tubuh	10
4. Antropometri	23
5. Alat Diagnosis Komposisi Tubuh	25
6. Profil PT. United Tractors, Tbk	28
B. Kerangka Berpikir	29

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
A.	Tujuan Penelitian	31
B.	Tempat dan waktu penelitian	31
C.	Metode Penelitian	31
D.	Populasi dan Sampel	32
E.	Teknik Pengumpulan Data	33
F.	Instrumen Penelitian	34
G.	Teknik Analisis Data	35
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Deskripsi Data	37
B.	Pembahasan	56
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
A.	Kesimpulan	59
B.	Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Distribusi Cairan Tubuh	19
Gambar 2.2 Posisi Pengukuran Tinggi Badan	25
Gambar 2.3 Alat dengan metode <i>Bioelectrical Impedance Analysis</i>	27
Gambar 4.1 Grafik BMI Karyawan PT United Tractors Tbk	39
Gambar 4.2 Grafik Lemak Tubuh Karyawan PT United Tractors Tbk	41
Gambar 4.3 Grafik Lemak Viseral Karyawan PT United Tractors Tbk	43
Gambar 4.4 Grafik Kadar Air Karyawan PT United Tractors Tbk	45
Gambar 4.5 Grafik Massa Otot Karyawan PT United Tractors Tbk	47
Gambar 4.6 Grafik Protein Karyawan PT United Tractors Tbk	49
Gambar 4.7 Grafik BMR Karyawan PT United Tractors Tbk	51
Gambar 4.8 Grafik Kepadatan Tulang Karyawan PT United Tractors Tbk	53
Gambar 4.9 Grafik Nilai Tubuh Karyawan PT United Tractors Tbk	55



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Menurut WHO	17
Tabel 4.1 Hasil Komposisi Tubuh Berdasarkan BMI	38
Tabel 4.2 Deskripsi data statistik hasil pengukuran BMI	39
Tabel 4.3 Hasil Komposisi Tubuh Berdasarkan Lemak Tubuh	40
Tabel 4.4 Deskripsi data statistik hasil pengukuran Lemak Tubuh	41
Tabel 4.5 Hasil Komposisi Tubuh Berdasarkan Lemak Viseral	42
Tabel 4.6 Deskripsi data statistik hasil pengukuran Lemak Viseral	43
Tabel 4.7 Hasil Komposisi Tubuh Berdasarkan Kadar Air	44
Tabel 4.8 Deskripsi data statistik hasil pengukuran Kadar Air	45
Tabel 4.9 Hasil Komposisi Tubuh Berdasarkan Massa Otot	46
Tabel 4.10 Deskripsi data statistik hasil pengukuran Massa Otot	47
Tabel 4.11 Hasil Komposisi Tubuh Berdasarkan Protein	48
Tabel 4.12 Deskripsi data statistik hasil pengukuran Protein	49
Tabel 4.13 Hasil Komposisi Tubuh Berdasarkan BMR	50
Tabel 4.14 Deskripsi data statistik hasil pengukuran BMR	51
Tabel 4.15 Hasil Komposisi Tubuh Berdasarkan Kepadatan Tulang	52
Tabel 4.16 Deskripsi data statistik hasil pengukuran Kepadatan Tulang	53
Tabel 4.17 Hasil Komposisi Tubuh Berdasarkan Nilai Tubuh	54
Tabel 4.18 Deskripsi data statistik Nilai Tubuh Karyawan PT. United Tractors Tbk	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Instrumen Penelitian	66
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian	72
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian	81
Lampiran 4 Surat-Surat Penelitian	85
Riwayat Hidup	88

