

**ANALISIS TINGKAT AKTIVITAS FISIK, ASUPAN
GULA TAMBAHAN, DAN PERSEPSI TOLERANSI
MAHASISWA FAKULTAS OLAHRAGA DAN
KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN
GANESHA**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
/PJKR (S1)
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Pembimbing I	Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd. NIP.196307091990031001
Pembimbing II	I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For. NIP.196902061996011001

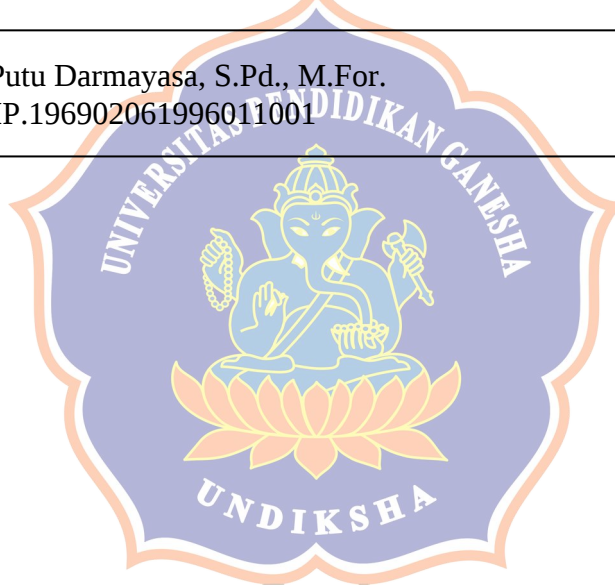


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh ALIFUDIEN PUTRA SETIA ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 30 Desember 2025

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT. NIP.197309262001121001
Anggota	Dr. Hendra Mashuri, M.Pd. NIP.198810302020121009
Anggota	Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd. NIP.196307091990031001
Anggota	I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For. NIP.196902061996011001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. NIP.198503082019031005



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul “**Analisis Tingkat Aktivitas Fisik, Asupan Gula Tambahan, dan *Licensing belief* Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 7 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Alifudien Putra Scitia

NIM. 2116011016

KATA PERSEMBAHAN

The only One who always exists with me, whatever the situation; the greatest One who is able to help me wherever and whenever my God, my greatest blessing.

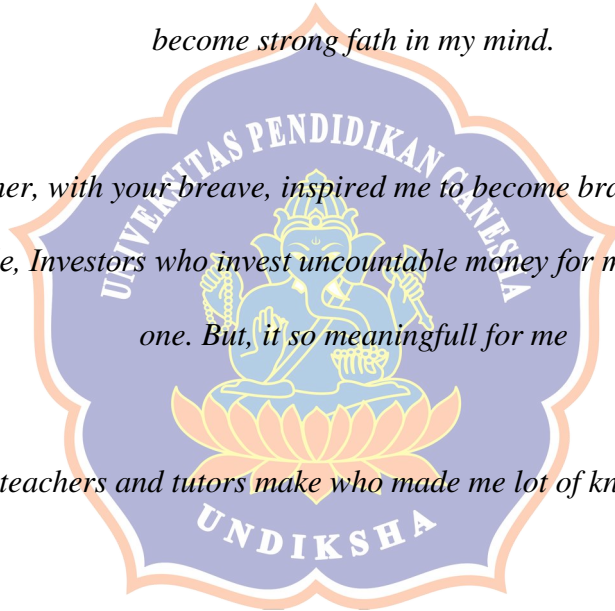
Allah SWT.

My beloved mother's Ani Sumiati who fight in the world full of scary

My grandma who given me full of afection, rise me, Foster, and shape me, to become strong fath in my mind.

*Grand father, with your breave, inspired me to become brave as your brave
The honoroble, Investors who invest uncountable money for me, i can't say one by one. But, it so meaningfull for me*

All of my teachers and tutors make who made me lot of knowledge, ability.



PRAKATA

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat Rahmat-Nya-lah, Skripsi yang berjudul **“Pengembangan Multimedia Pembelajaran Teknik Dasar Sikap Berdiri dan Teknik Dasar Kuda-Kuda Berbasis Website Berorientasi Project Based Learning Pada Mata Kuliah Teori dan Praktik Pembelajaran Pencak Silat”** dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang telah membantu, memberikan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan., M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Utama dan Ketua Dewan Penguji yang telah banyak membantu menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang juga banyak memberikan bimbingan, arahan, pertanyaan, saran, masukan, dan motivasi selama proses bimbingan, sidang skripsi berlangsung dan dalam penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or., Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes, selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga.

8. Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga,
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah banyak membantu penyelesaian Pendidikan di Jurusan Olahraga dan Kesehatan,
10. Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd, selaku Pembimbing Akademik sekaligus sebagai Dosen Pembimbing dan ketua Dewan Penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, pertanyaan, saran, masukan, dan motivasi selama proses bimbingan, sidang skripsi berlangsung dan dalam penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
11. I Putu Darmyasa S.Pd., M.For., AIFO-FIT, selaku Anggota Dewan Penguji I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, pertanyaan, saran, masukan, dan motivasi selama proses bimbingan, sidang skripsi berlangsung dan dalam penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
12. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT selaku Anggota Dewan Penguji III yang telah memberikan masukan, saran, kritik yang konstruktif, serta arahan yang sangat berharga dalam proses penyempurnaan skripsi ini.
13. Dr. Hendra Mashuri, S.Pd., M.Pd selaku Anggota Dewan Penguji IV yang telah memberikan evaluasi, pertanyaan, saran, dan masukan yang membangun sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan lebih baik.
14. Seluruh Staf Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
15. Rekan-rekan Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.
16. Keluarga besar yang telah mensupport dan memberikan dukungan secara moral dan materi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
17. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

18. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri akan tekanan diluar keadaan, dan tidak menyerah dengan keadaan yang ada sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan maksimal. Ini adalah pencapaian tertinggi yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan kemampuan peneliti yang dimiliki. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap agar nantinya skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Singaraja, 22 Oktober 2025

Peneliti



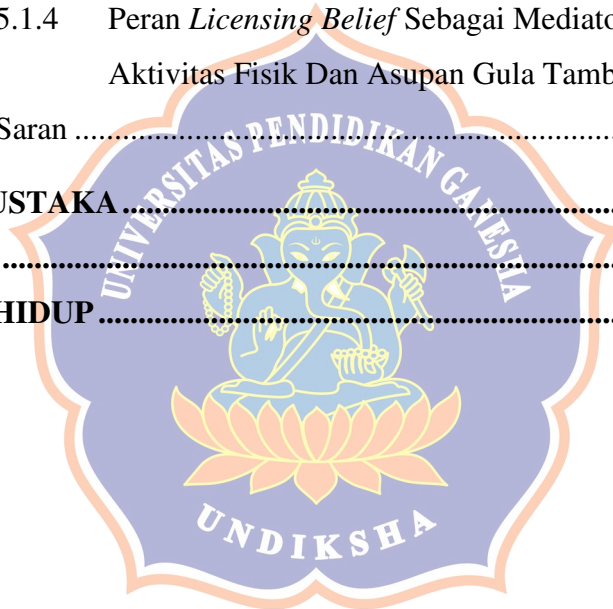
DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	v
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN	vi
PERNYATAAN.....	vii
KATA PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
PRAKATA	x
ABSTRAK	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Pembatasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep dan Komponen Kebugaran Jasmani	5
2.2 Standar Rekomendasi Aktivitas Fisik Dewasa Muda.....	6
2.3 Prevalensi Aktivitas Fisik di Kalangan Mahasiswa Indonesia	7
2.4 Definisi dan Rekomendasi Konsumsi Gula	8
2.5 Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi Gula	10
2.6 Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Konsumsi Gula	11
2.7 Pengetahuan Gizi dan Sikap terhadap Gula.....	13

2.8	<i>Licensing effect</i> dan <i>Compensatory health beliefs</i>	14
2.9	Tinjauan Penelitian yang Relevan	15
2.10	Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN		19
3.1	Desain Penelitian	19
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	19
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.4	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	20
3.4.1	Tingkat Aktivitas Fisik (X – variabel bebas).....	20
3.4.2	Asupan Gula Tambahan (Y – variabel terikat).....	20
3.4.3	<i>Licensing belief</i> (M- Variabel Mediator).....	21
3.5	Validasi Instrumen	21
3.6	Prosedur Pengumpulan Data.....	22
3.7	Analisis Data.....	22
3.7.1	Aktivitas Fisik (IPAQ-SF).....	22
3.7.2	Asupan Gula Tambahan (BEVQ-15 + FFQ 7 hari).....	22
3.7.3	<i>Licensing belief / Compensatory health beliefs</i> (14 item) .	23
3.7.4	Analisis Mediasi (PROCESS Model 4).....	23
3.8	Aspek Etika Penelitian.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		25
4.1	Hasil Penelitian	25
4.1.1	Karakteristik Responden.....	25
4.1.2	Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa	25
4.1.3	Asupan Gula Tambahan	26
4.1.4	<i>Licensing belief</i> (CHB) Mahasiswa	26
4.1.5	Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Asupan Gula, dan <i>Licensing Belief</i>	27
4.1.6	Uji Mediasi	27
4.2	Pembahasan	27
4.2.1	Tingkat aktivitas fisik mahasiswa FOK Undiksha	27
4.2.2	Asupan gula tambahan harian mahasiswa	28

4.2.3	<i>Licensing belief</i> terkait konsumsi gula setelah aktivitas fisik	29
4.2.4	Peran <i>licensing belief</i> dalam hubungan aktivitas fisik dan asupan gula tambahan.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN HASIL		33
5.1	Kesimpulan	33
5.1.1	Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa	33
5.1.2	Asupan Gula Tambahan Harian.....	33
5.1.3	<i>Licensing Belief</i> Terkait Konsumsi Gula Setelah Aktivitas Fisik	34
5.1.4	Peran <i>Licensing Belief</i> Sebagai Mediator Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gula Tambahan	34
5.2	Saran	34
DAFTAR PUSTAKA		36
LAMPIRAN.....		42
RIWAYAT HIDUP		52



DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 4.1	Distribusi Kategori Fisik.....	25
Tabel 4.2	Jenis Asupan	26
Tabel 4.3	Indikator Pernyataan <i>Licensing belief</i> Mahasiswa.....	26
Tabel 4.4	Tabel Variabel Hasil Analisis Korelasi <i>Pearson</i>	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1.	Surat Tugas Pembimbing	42
Lampiran 2.	Surat Ijin Observasi.....	43
Lampiran 3.	Surat Ijin Penelitian.....	44
Lampiran 4.	Surat Rekomendasi Pakar Instrument	45
Lampiran 5.	Instrumen I	46
Lampiran 6.	Instrumen II.....	48

