

SURVEI STATUS GIZI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN CIAMIS

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Indra Saputra

NIM 1701634

PROGRAM STUDY ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2020

Indra Saputra, 2020

SURVEI STATUS GIZI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN CIAMIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

HAK CIPTA

SURVEI STATUS GIZI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN CIAMIS

Oleh:

Indra Saputra

Skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Olahraga (S1) pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Indra Saputra 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari
penulis.

Indra Saputra, 2020

SURVEI STATUS GIZI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN CIAMIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

INDRA SAPUTRA

1702634

SURVEI STATUS GIZI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN CIAMIS

diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing



Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes, AIFO

NIP. 19591220 198703 2 001

Mengetahui
Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.

NIP. 19681220 199802 2 001

Indra Saputra, 2020

SURVEI STATUS GIZI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN CIAMIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK

SURVEI STATUS GIZI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN CIAMIS

Oleh : Indra Saputra

Skripsi ini di bimbing oleh : Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes, AIFO

Asupan nutrisi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal dengan ditopang status gizi yang baik. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui asupan nutrisi dan status gizi atlet sepak takraw Kabupaten Ciamis. Metode yang dipakai menggunakan metode deskriptif. Sampel yang digunakan sebanyak 25 orang dengan metode *total sampling*. Data asupan nutrisi diperoleh dengan instrumen *Foodrecall* 24 jam dilakukan dua kali. Data status gizi diperoleh dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Pengolahan data asupan nutrisi menggunakan aplikasi *nutrisurvey* 2007 dan data status gizi menggunakan rumus BMI. Hasil : Asupan kalori 6 atlet dalam kategori kurang, 12 atlet kategori baik, dan 7 atlet kategori lebih. Asupan protein semua atlet dalam kategori baik. Asupan lemak sebanyak 24 orang atlet kategori kurang dan 1 atlet kategori baik. Asupan karbohidrat kategori baik dengan 7 orang atlet dan dalam kategori lebih dengan 18 orang atlet. Untuk status gizi kategori *underweight* sebanyak 4 orang atlet, kategori normal 19 orang atlet, dan *overweight* sebanyak 2 orang atlet. Berdasarkan data-data hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa asupan nutrisi atlet sepak takraw Kabupaten Ciamis cenderung buruk karena setiap responden masih belum memiliki proporsi gizi berimbang dan status gizi secara keseluruhan rata-rata dalam kategori normal.

Kata Kunci : atlet, status gizi, sepak takraw

Indra Saputra, 2020

SURVEI STATUS GIZI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN CIAMIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

SURVEY OF THE NUTRITIONAL STATUS OF SEPAK TAKRAW ATHLETES IN CIAMIS DISTRICT

By : Indra Saputra

This script guided by : Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes, AIFO

Proper nutritional intake is the main basis for the prime performance of an athlete to achieve maximum performance supported by good nutritional status. The purpose of this research was to knowing the nutritional intake and nutritional status of sepak takraw athletes in Ciamis district. The method used is descriptive method. The sample used was 25 people with total sampling method. Nutritional intake data were obtained using the 24-hour Foodrecall instrument which was out twice. Nutritional status data obtained by measuring height and weight. Nutritional intake data processing using nutrisurvey 2007 application and nutritional status data using the BMI formula. Results : 6 athletes in less category, 12 athletes in good category, and 7 athletes in more category. Protein intake of all athletes in the good category. Fat intake of 24 athletes in the low category and 1 athlete in the good category. Carbohydrate intake in good category with 7 athletes and in the category more with 18 athletes. For the nutritional status of the underweight category there were 4 athletes, 19 athletes in normal category, and 2 athletes overweight. Based on research data, it can be concluded that the nutritional sepak takraw athletes in Ciamis district tends to be bad because each respondent does not have a balanced proportion of nutrition and the overall nutritional status is in the normal category.

Keywords: athlete, nutritional status, sepak takraw

Indra Saputra, 2020

SURVEI STATUS GIZI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN CIAMIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMAKASIH	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	viv
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ii
<u>DAFTAR TABEL</u>	xii
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	xii
BAB I_PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1.Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2.Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3.Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5.Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB II KAJIAN PUSTAKA</u>	Error! Bookmark not defined.
2.1.Deskripsi Variabel	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Gizi Penunjang Aktivitas Sehari-hari..	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Penilaian Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
<u>2.1.2.1 Berat Badan.....</u>	10
2.1.2.2 Tinggi Badan.....	10
2.1.2.3 Indeks Masa Tubuh	11
2.1.3 Kondisi Status Gizi Atlet.....	Error! Bookmark not defined.

Indra Saputra, 2020

SURVEI STATUS GIZI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN CIAMIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.1.4 Pengaturan Gizi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan	14
2.3 Hipotesis.....	15
<u>BAB III METODELOGI PENELITIAN</u>Error! Bookmark not defined.	
3.1.Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2.Partisipan.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5.Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</u>Error! Bookmark not defined.	
4.1 Karakteristik Atlet	Error! Bookmark not defined.
4.2 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Asupan Nutrisi	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Status Gizi.....	25
4.3.Pembahasan Temuan Penelitian	26
<u>BAB V KESIMPULAN</u>Error! Bookmark not defined.	
5.1.SIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
5.2.IMPLIKASI	Error! Bookmark not defined.
5.3.REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	5
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin	22
Tabel 4.2 Distribusi Responden Menurut Umur	22
Tabel 4.3 Distribusi Responden Menurut Posisi Cabor Sepak Takraw	23
Tabel 4.4 Asupan Kalori Atlet Sepak Takraw Ciamis.....	23
Tabel 4.5 Asupan Protein Atlet Sepak Takraw Ciamis	24
Tabel 4.6 Asupan Lemak Atlet Sepak Takraw Ciamis	24
Tabel 4.7 Asupan Karbohidrat Atlet Sepak Takraw Ciamis	25
Tabel 4.8 Status Gizi Atlet Sepak Takraw Ciamis	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kebutuhan Energi Atlet Sepak Takraw	7
Gambar 2.2 Kategori Indeks Massa Tubuh.....	11
Gambar 3.1 Langkah Penelitian	21

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, T. (2013). *Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013.* 3.
- Anthropometri, F., Keterampilan, B. P., Takraw, S., Putra, A., & Jawa, P. O. N. (2016). *Journal of Physical Education and Sports.* 5(2), 83–89.
- Armelia F. (2008) Bermain Sepak Takraw. Semarang. Aneka Ilmu.
- Binaraga, D. A. N., Olahraga, K., & Indonesia, N. (2015). No Title. 3(1).
- Bonci, Leslie. (2009). Sport Nutrition for Coaches. United States of America: Versa Press.
- Darwis, R & Dt. Penghulu Basa. 1992. Olah Raga Pilihan Sepak Takraw. Jakarta: Depdikbud.
- Drs, Djoko Pekik Irianto. 2006. Panduan gizi legkap keluarga dan .
- Fraenkel, J.R & Wallen, N.E. 2003. How to Design and Evaluate Research in Education. New York: McGraw-Hill Inc.
- Gizi, M., Cabang, A., Unggulan, O., Keolahragaan, J. I., & Olahraga, F. (2014). *KABUPATEN BULELENG Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.* 3(1), 275–287.
- Gizi, S. S. (2019). *DAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL.*
- Hardani dkk. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif . Yogyakarta : CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Harsono. (2015). Kepelatihan Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Kumar, V. et al., 2009. Human muscle protein synthesis and breakdown during and after exercise. *Journal of applied physiology* (Bethesda, Md. : 1985), 106(6), pp.2026– 39. Available at:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19164770> [Accessed September 21, 2013.]

- Maulina, M., Histologi, B., Kedokteran, F., & Malikussaleh, U. (n.d.). *Profil antropometri dan somatotipe pada atlet bulutangkis*. 69–74.
- Mukarromah, S. B., Mohammad, S., Ali, A., & Rahayu, S. (2017). *SURVEI STATUS GIZI ATLET PPLOP PROVINSI JAWA TENGAH TAHUN 2017*. 77–83.
- Olahraga, G. P., Indonesia, U. T., & Indonesia, U. T. (2020). *Plagiarism Checker X Originality Report*Peningkatan, U., & Atlet, P. (n.d.). *No Title*. 109–121.
- Pialoux, V. et al., 2006. Effects of exercise and training in hypoxia on antioxidant/prooxidant balance. European journal of clinical nutrition, 60(12), pp.1345–54. Available at:<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16788711> [Accessed September 22,2013]
- Rahmi, S. (n.d.). Survei status gizi atlet pencak silat Kota Makassar. 353–356.
- Sandu & M. Ali. (2015). Dasar Metodelogi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Siregar, N. S., & Sitompul, S. F. M. (2019). *HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP KONDISI FISIK ATLET*. 3(1), 47–55.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Supariasa, I.D.N., Bakri, B., Fajar, I. 2014. Penilaian Status Gizi. Penerbit EGC. Jakarta
- Supariasa, dkk. (2012). Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Ugm, F. K. (2007). *GAYA HIDUP , STATUS GIZI DAN STAMINA ATLET*. 23(4), 192–199.