

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 STUDI 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

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

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

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	vii
ABSTRACT.....	22
DAFTAR ISI.....	23
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
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	3
1.5.Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	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.
2.1.2.1 Berat Badan.....	10
2.1.2.2 Tinggi Badan.....	10
2.1.2.3 Indeks Masa Tubuh.....	11

Indra Saputra, 2020

SURVEI STATUS GIZI ATLET SEPAK TAKRAW KABUPATEN CIAMIS

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

2.1.3 Kondisi Status Gizi Atlet	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Pengaturan Gizi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan	14
2.3 Hipotesis	15

BAB III METODELOGI PENELITIAN.....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.....	19
3.6.Analisis Data	Error! Bookmark not defined.

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASANError! 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	23
4.3.Pembahasan Temuan Penelitian.....	24

BAB V KESIMPULANError! 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	27
----------------------	----

LAMPIRAN.....	29
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Energi Atlet Sepak Takraw	7
Tabel 2.2 Kategori Indeks Massa Tubuh	11
Tabel 4.1 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin.....	21
Tabel 4.2 Distribusi Responden Menurut Umur	21
Tabel 4.3 Distribusi Responden Menurut Posisi Cabor Sepak Takraw	22
Tabel 4.4 Asupan Kalori Atlet Sepak Takraw Ciamis.....	22
Tabel 4.5 Asupan Protein Atlet Sepak Takraw Ciamis.....	22
Tabel 4.6 Asupan Lemak Atlet Sepak Takraw Ciamis	23
Tabel 4.7 Asupan Karbohidrat Atlet Sepak Takraw Ciamis.....	23
Tabel 4.8 Status Gizi Atlet Sepak Takraw Ciamis.....	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Langkah Penelitian.....	20
------------------------------------	----

DAFTAR PUSTAKA

- A Arsani, Mestri Agustini, Sudarmada. 2014. "Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan di Kabupaten Buleleng." 3(1):275–87.
- Aji, Tri. 2013. "Pola Pembinaan Prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sepak Takraw Putra Jawa Tengah Tahun 2013." 3.
- 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 lengkap keluarga dan olahragawan. yogyakarta: andi offset.
- Fraenkel, J.R & Wallen, N.E. 2003. How to Design and Evaluate Research in Education. New York: McGraw-Hill Inc.
- Gibson, Jennifer C., Lynneth Stuart-hill, Steven Martin, dan Catherine Gaul. 2011. "Nutrition Status of Junior Elite Canadian Female Soccer Athletes." 507–14.
- Gunawan, Ogen. 2019. "Survei Status Gizi, Daya Tahan Kardiovaskuler dan Keterampilan Bermain Futsal Pada Club Geral FC Makassar."
- Günay ESKİCİ, Gülgün erSoy. 2016. "An Evaluation of Wheelchair Basketball Players' Nutritional Status and Nutritional Knowledge Levels." 56(3):259–68.
- Hardani dkk. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif . Yogyakarta : CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Jessy Latni G, Yanti Ernalia, Miftah Azrin. 2015. "Gambaran Status Gizi Atlet Angkat Berat, Angkat Besi dan Binaraga Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Riau Tahun 2015." 3(1).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Jakarta : Kemenkes

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Kemenkes
- Mahfud, Imam. 2020. "Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepak Bola Universitas Teknorat Indonesia."
- Maulina, Meutia, Bagian Histologi, Fakultas Kedokteran, dan Universitas Malikussaleh. n.d. "Profil Antropometri dan Somatotipe Pada Atlet Bulutangkis." 69–74.
- Mirza Hapsari, Emy Huriyati. 2007. "Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola." 23(4):192–99.
- Mukarromah, Siti Baitul, Soegiyanto Mohammad, Arif Ali, dan Setya Rahayu. 2017. "Survei Status Gizi Atlet PPLOP Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017." 77–83.
- Oladunni, M. O. 2013. "Nutritional Status and Dietary Pattern of Male Athletes in Ibadan , South Western Nigeria." 28(December):165–71.
- Rahmi, Silatul. n.d. "Survei Status Gizi Atlet Pencak Silat Kota Makassar." 353–56.
- Rismayanti, Cerika. n.d. "Sistem Energi dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet." 109–21.
- Rohman Hidayat, Sulaiman, Taufiq Hidayah Et All. 2016. "Faktor Anthropometri, Biomotor Penentu Keterampilan Sepak Takraw Atlet Putra PON Jawa Tengah." 5(2):83–89.
- Sandu & M. Ali. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Siregar, Nurhamida Sari, dan Sahat Fernando M. Sitompul. 2019. "Hubungan Status Gizi Terhadap Kondisi Fisik Atlet SSB Tunas Muda." 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.
- Syafrizal & Wilda Welis. (2009). *Gizi Olahraga*. Malang : Wineka Media