

**TINGKAT PENGETAHUAN “PENGARUH ASUPAN
PROTEIN TERHADAP PENGEMBANGAN MASSA OTOT”
PADA KOMUNITAS SEPEDA BEBASFAMILY CLUB**

INDONESIA



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Tito Marianto

1603617125

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga**

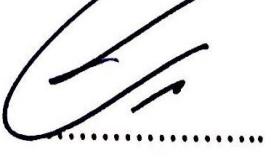
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2021

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Susilo, M.Pd., D.Ed NIP. 197303222003121001		19/08/2021
Pembimbing II dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002		20/08/2021
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1. Boyke Adam Hatena Manopo, M.Pd NIP.197504302006041001	Ketua Sidang	 19/08/2021
2. Muhamad Ilham, M.Pd NIP. 198608072018031000	Sekretaris	 18/08/2021
3. Susilo, M.Pd., D.Ed NIP.197303222003121001	Anggota	 19/08/2021
4. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota	 20/08/2022
5. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP.198509252015041003 Tanggal Lulus: 13 Agustus 2021	Anggota	 20/08/2022

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 perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali arahan secara tertulis dengan jelas mencantumkan 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 karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Tito Marianto

NIM.1603617125



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 : TITO MARIANTO
NIM : 1603617125
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat email : titomariant01899@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**TINGKAT PENGETAHUAN “PENGARUH ASUPAN PROTEIN TERHADAP
PENGEMBANGAN MASSA OTOT” PADA KOMUNITAS SEPEDA BEBAS**

FAMILY CLUB INDONESIA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 24 AGUSTUS 2021

Penulis

(TITO MARIANTO)
nama dan tanda tangan

TINGKAT PENGETAHUAN “PENGARUH ASUPAN PROTEIN TERHADAP PENGEMBANGAN MASSA OTOT” PADA KOMUNITAS SEPEDA BEBAS FAMILY CLUB INDONESIA

ABSTRAK

Protein adalah nutrisi dengan fungsi utama memperbaiki jaringan sel agar bisa bekerja dengan baik. Zat gizi ini ditemukan di seluruh tubuh termasuk tulang, kulit, otot, serta rambut. Bisa dikatakan, sekitar 20% tubuh manusia terbentuk dari protein. Salah satu fungsi paling penting protein yaitu memproduksi enzim dan hormon untuk membantu menjaga fungsi sel dan organ tubuh. Protein merupakan senyawa organik yang mempunyai berat molekul besar antara ribuan hingga jutaan satuan (g/mol), komponen tersebut berupa atom karbon, hidrogen, oksigen, nitrogen, dan mengandung beberapa sulfur dan fosfor. Menurut ahli gizi untuk menghitung kebutuhan asupan protein setiap hari adalah dengan berat 3 badan (kg) x 0,8. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan prosentase Tingkat Pengetahuan “Pengaruh Asupan Protein Terhadap Pengembangan Massa Otot” Pada Komunitas Sepeda Bebas Club Indonesia. Penelitian menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah anggota komunitas sepeda bebas club Indonesia dengan jumlah sebanyak 25 anggota. Teknik sampling yang digunakan yaitu random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pengaruh asupan protein terhadap pengembangan massa otot pada komunitas sepeda bebas club Indonesia adalah pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan jumlah 10 orang atau 40%, yang berkategori sangat tinggi 2 orang atau 8%, Kategori tinggi 6 orang atau 24%, Kategori sedang 10 orang atau 40%, Kategori rendah 5 orang atau 20% dan kategori sangat rendah 2 orang atau 8%.

Kata Kunci : protein, pengembangan massa otot, penelitian.

LEVEL OF KNOWLEDGE “EFFECT OF PROTEIN INTAKE ON THE DEVELOPMENT OF MUSCLE MASS” IN THE FAMILY CLUB INDONESIA FREE BIKE COMMUNITY

ABSTRACT

Protein is a nutrient with the main function of repairing cell tissue so that it can work properly. These nutrients are found throughout the body including bones, skin, muscles, and hair. It can be said, about 20% of the human body is formed from protein. One of the most important functions of protein is to produce enzymes and hormones to help maintain the function of cells and organs in the body. Proteins are organic compounds that have large molecular weights between thousands and millions of units (g/mol), the components are carbon, hydrogen, oxygen, nitrogen atoms, and contain some sulfur and phosphorus. According to nutritionists to calculate the need for protein intake every day is with a weight of 3 body (kg) x 0.8. The aim of this research is to describe the percentage of knowledge level of ‘the effect of protein intake on the development of muscle mass’ in the free bicycle community club Indonesia. This research is a quantitative descriptive study and the survey method used in this study. The subjects in this study are the members of Indonesian free bicycle club community with 25 members in total. The sampling technique used is random sampling. The instrument used is a questionnaire. The analysis technique used is to pour the frequency into the form of a percentage. The results of this study indicate that the level of knowledge of the influence of protein intake on the development of muscle mass in the free bicycle club community in Indonesia is a consideration of the highest frequency being in the medium category with 10 people or 40%, very high category 2 people or 8%, high category 6 people or 24%, medium category 10 people or 40%, low category 5 people or 20% and very low category 2 people or 8%.

Keywords: protein intake, muscle mass development, rese

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, atas karunianya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul Tingkat Pengetahuan “Pengaruh Asupan Protein Terhadap Pengembangan Massa Otot” Pada Komunitas Sepeda Bebas Family Club Indonesia ini telah dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis mendapat banyak dukungan, saran dan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Susilo, M.Pd., D.Ed. selaku pembimbing utama dan dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan Skripsi.
2. Anggota Klub Komunitas Sepeda Bebas Family Club Indonesia yang telah bersedia meluangkan waktunya menjadi sampel penelitian.
3. Keluarga yang telah memberikan dukungan baik moril maupun material serta doa yang tiada henti-hentinya sampai pembuatan Skripsi ini telah selesai.
4. Teman-teman yang telah memberikan saran, dukungan dan semangat sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini sangat jauh dari sempurna sehingga penulis sangat mengharapkan apresiasi baik kritik maupun saran yang membangun untuk membenahi kekurangan dan ketidak sempurnaan Skripsi ini,

Jakarta, Juli 2021

Tito Marianto

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan penelitian.....	4
BAB II.....	5
A. Kerangka Teori	5
1. Hakekat Asupan Protein	5
2. Kelebihan dan kekurangan Asupan Protein	18
4. Hakekat Pengembangan Massa Otot.....	27
5. Hakekat Bersepeda	46
6. Komunitas Sepeda.....	49
B. Kerangka Berpikir.....	51
BAB III	52
A. Tujuan penelitian	52
B. Tempat dan Waktu Penelitian	52
C. Metode Penelitian	52
D. Populasi dan Sampel Penelitian	54
E. Teknik Pengumpulan Data.....	55
F. Instrumen Penelitian	56
G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	60

H. Teknik Analisis Data.....	62
BAB IV	64
A. Teknik Analisis Data.....	64
1. Hasil Uji Validitas.....	64
2. Hasil Uji Reliabilitas	66
B. Teknik Analisis dan Pengujian Hipotesis Penelitian	67
1. Analisis Univariat.....	67
2. Data Kategorisasi	68
3. Data Kategorisasi Tingkat Pengetahuan “Pengaruh Asupan Protein Terhadap Pengembangan Massa Otot”.....	69
C. Hasil Penelitian dan Pembahasan	69
BAB V	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
LAMPIRAN	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Siklus Alanin Glukosa Sumber	10
Gambar 2 Protein Nabati	15
Gambar 3 Protein Hewani.....	17
Gambar 4 Bagian-bagian otot (Khayasar, 2012: 1)	28
Gambar 5 Anatomi Otot Perut	34
Gambar 6 Otot lengan atas.....	37
Gambar 7 Otot lengan bawah	38
Gambar 8 Otot-Otot Tungkai	40
Gambar 9 Otot Punggung	44
Gambar 10 Muskulus Pektoralis Major	45
Gambar 11 Muskulus Pektoralis Minor	46



DAFTAR TABEL

Table 1 Kategori Asupan Protein dibandingkan dengan AKG.....	6
Table 2 Nilai Biologik (NB)	9
Table 3 Cara Pengukuran PER.....	9
Table 4 Cara Pengukuran Skor Kimia	10
Table 5 Angka kecukupan protein menurut kelompok umur dinyatakan dalam taraf suapan terjamin.....	13
Table 6 Angka Kecukupan Protein Yang Dianjurkan (per orang per hari)	14
Table 7 Nilai protein Berbagai Bahan Makanan (gram/100gram)	16
Table 8 <i>Training Parameters For The Hypertrophy Phase</i>	31
Table 9 Skala Likert.....	57
Table 10 Kisi-kisi Pernyataan Angket Tentang Tingkat Pengetahuan “Pengaruh Asupan Protein Terhadap Pengembangan Massa Otot” Pada Komunitas Sepeda Bebas Family Club Indonesia.....	59
Table 11 Penilaian Acuan Norma	63
Table 12 Uji Validitas	65
Table 13 Uji Reliabilitas Variabel X.....	67
Table 14 Data Kategorisasi	68
Table 15 Frekuensi Responden	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing I Tugas Akhir Skripsi.....	78
Lampiran 2 SK Pembimbing II Tugas Akhir Skripsi	79
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	80
Lampiran 4 Surat Validasi Instrumen Penelitian	81
Lampiran 5 Instrumen Tingkat Pengetahuan Pengaruh Asupan Protein Untuk Pengembangan Masa Otot	82
Lampiran 6 Data Analisis Univariat dari Tingkat Pengetahuan Pengaruh Asupan Protein Terhadap Pengembangan Massa Otot	83
Lampiran 7 Data Analisis Univariat dari Tingkat Pengetahuan Pengaruh Asupan Protein Terhadap Pengembangan Massa Otot	84
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan	85

