

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEBIASAAN  
MAKAN TERHADAP ATLET TAEKWONDO PUSAT  
PELATIHAN OLAHRAGA PELAJAR MAHASISWA (PPOP)  
KABUPATEN BOGOR**

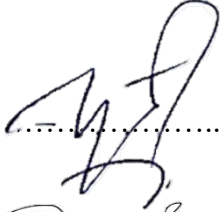



**HAYA SYABANA PUTRI  
1603617136**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
AGUSTUS 2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP.197409062001121002		.....
<b>Pembimbing II</b>		
dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP.198504192015041002		.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes NIP.198107312006041001	Ketua Sidang		.....
2. Agung Robianto, S.Pd., M.Or NIP.198804132019031015	Sekretaris		.....
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP.197409062001121002	Anggota		.....
4. Dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP.198504192015041002	Anggota		.....
5. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP.198509252015041003	Anggota		.....

Tanggal Lulus: 11 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORISNALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah skripsi 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 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, 1 Agustus 2021

Yang m



Haya Syabana Putri

No Reg. 1603617136



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : HAYA SYABANA PUTRI  
NIM : 1603617136  
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN/ILMU OLAHRAGA  
Alamat email : hayasyabana@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 :

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEBIASAAN MAKAN TERHADAP  
ATLET TAEKWONDO PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA PELAJAR MAHASISWA  
(PPOP) KABUPATEN BOGOR

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, 26 Agustus 2021

Penulis

( Haya syabana putri )

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan usaha untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Pengatahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Terhadap Atlet Taekwondo Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar Mahasiswa (PPOPM) Kabupaten Bogor”.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini atas bimbingan, saran, dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaa, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaa Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Jakarta dan selaku dosen pembimbing 1, Bapak dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N selaku dosen pembimbing 2, Sabeum Nim Dr.Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku pembina KOP Taekwondo Universitas Negeri Jakarta, pelatih, orang tua, serta sebagai motivator untuk peneliti, Bapak Kuswahyudi, S.Or., M.Pd selaku pembimbing akademik dan Bapak ibu Dosen khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaa yang telah membimbing saya selama perkuliahan berlangsung, Staf dan karyawan FIK UNJ yang telah memberikan bantuan selama penelitian dan penyusunan skripsi ini, Seluruh atlet taekwondo Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar Mahasiswa (PPOPM) Kabupaten Bogor yang senantiasa membantu dalam melaksanakan penelitian ini,

Orang tua dan adik peneliti tercinta yang telah memberikan dukungan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini, dan teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan angkatan 2017 yang juga telah memberikan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu peneliti membutuhkan saran dan kritik yang membangun untuk kedepannya dan berharap penelitian ini dapat dijadikan penelitian awal untuk penelitian selanjutnya.



Jakarta, Juli 2021

H.S.P.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR</b> .....	<b>8</b>
A. Hakikat Pengetahuan Ilmu Gizi.....	8
B. Hakikat Kebiasaan Makan.....	35
C. Hakikat Atlet.....	46
D. Hakikat Taekwondo.....	47
E. Kerangka Berfikir.....	51
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>41</b>
A. Tujuan Penelitian.....	41
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	41
C. Metode Penelitian.....	41

D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sample .....	42
E. Variabel Penelitian .....	43
F. Instrument Penelitian.....	47
G. Teknik Analisis Data .....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>53</b>
A. Profil Sampel .....	53
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	53
C. Pengujian Hipotesis .....	59
D. Pembahasan .....	61
E. Keterbatasan Penelitian.....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>67</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Zat gizi dan fungsinya.....	11
Gambar 2.2 <i>Resting Metabolic Rate</i> .....	28
Gambar 2.3 <i>Calories Expended During Exercise</i> .....	29
Gambar 4.1 Diagram Persentase Pengetahuan Gizi.....	55
Gambar 4.2 Grafik Histogram Data Pengatahuan Gizi.....	56
Gambar 4.3 Diagram Persentase Kebiasaan Makan Atlet (Y).....	57
Gambar 4.5 Grafik Histogram Data Pengetahuan Gizi (X) .....	58



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis Mineral Makro dan Jenis Mineral Mikro Serta Fungsinya.....	17
Tabel 2.2 Rata-rata Kebutuhan Kalori Atlet <i>Kyorugi</i> Putra.....	31
Tabel 2.3 Rata-rata Kebutuhan Kalori Atlet <i>Kyorugi</i> Putri.....	32
Tabel 2.4 Rata-rata Kebutuhan Kalori Fase Transisi.....	33
Tabel 2.5 Rata-rata Kebutuhan Kalori Fase Transisi.....	34
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Pengetahuan Gizi .....	44
Tabel 3.1 Kisi Kisi Intstrumen Penelitian Kebiasaan Makan .....	46
Tabel 3.1 Skor Skala Likert .....	48
Tabel 3.2 Ketgori kekuatan korelasi .....	52
Tabel 4.1 Hasil Deskripsi Data .....	53
Tabel 4.2 Persentase Pengetahuan Gizi .....	54
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi (X) .....	55
Tabel 4.4 Persentase Kebiasaan Makan Atlet (Y) .....	57
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Atlet (Y).....	58
Tabel 4.6 Hasil Persamaan Garis Regresi .....	59
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi.....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Menghitung rata-rata, simpanan baku dan varians.....	72
Lampiran 2. Perhitungan linieritas regresi.....	74
Lampiran 3. Mencari Koefisien kolerasi, uji keberartian koefisien korelasi.....	76
Lampiran 4. Surat Penelitian.....	78
Lampitan 5. Surat Balasan Penelitian.....	79
Lampiran 6. Surat Validasi.....	80
Lampiran 7. Perhitungan Regresi Sederhana Y Dengan X.....	81
Lampiran 8. Daftar Hasil Tes Kebiasaan Makan Atlet.....	83
Lampiran 9. Daftar Hasil Tes Pengetahuan Gizi.....	85
Lampiran 10. Angket Pengetahuan Gizi.....	88
Lampiran 11. Angket Kebiasaan Makan.....	90

