

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KECUKUPAN
GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA ATLET
FLOORBALL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**OCTAVIAN RAHMADAN PRASETYA
1603617093**

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

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

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT KECUKUPAN GIZI
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA ATLET FLOORBALL
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Abstrak. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji tentang status gizi serta tingkat kecukupan energi dan zat gizi dan menganalisis hubungannya dengan tingkat kebugaran pada atlet floorball Universitas Negeri Jakarta. Penelitian cross sectional pada 15 orang atlet floorball laki-laki UNJ yang dilaksanakan di lapangan Hall B UNJ Rawamangun, Jakarta Timur. Pengukuran yang dilakukan pada penelitian ini meliputi berat badan, tinggi badan, IMT, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dan kebugaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi menunjukkan hubungan yang tidak signifikan terhadap tingkat kebugaran atlet floorball ($p=0,265$). Rata – rata tingkat kecukupan asupan energi maupun zat gizi (karbohidrat, protein dan lemak) juga menunjukkan hubungan yang tidak signifikan terhadap performa kebugaran atlet floorball ($p=0,503$; $0,695$; $0,737$; dan $0,625$). Simpulan penelitian ini adalah status gizi IMT/U serta tingkat kecukupan energi dan zat gizi memiliki hubungan yang rendah dengan tingkat kebugaran atlet floorball.

Kata Kunci : status gizi, kecukupan gizi, kebugaran, floorball

CORRELATIONS OF NUTRITION STATUS AND NUTRITIONAL ADEQUACY WITH FITNESS LEVEL IN FLOORBALL ATHLETES, JAKARTA STATE UNIVERSITY



ABSTRACT

Abstract. The purpose of this study was to examine the nutritional status and the level of energy and nutrient adequacy and to analyze its relationship with the level of fitness in floorball athletes at the State University of Jakarta. A cross-sectional study on 15 male floorball athletes from UNJ was carried out at Hall B UNJ Rawamangun, East Jakarta. Measurements carried out in this study included weight, height, BMI, energy and macronutrient adequacy levels, and fitness. The results showed that nutritional status showed an insignificant relationship to the level of fitness of floorball athletes ($p = 0.265$). The average level of adequacy of energy and nutrient intake (carbohydrates, protein, and fat) also showed an insignificant relationship to the fitness performance of floorball athletes ($p = 0.503$; 0.695 ; 0.737 ; and 0.625). The conclusion of this study is that the nutritional status of BMI/U and the level of energy and nutrient adequacy have a low relationship with the level of fitness of floorball athletes.

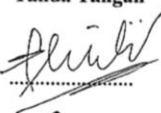

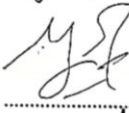
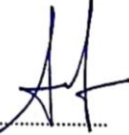

Keywords : nutritional status, nutritional adequacy, fitness, floorball

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Nama	TandaTangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP.197409062001121002		25/8/2021
Pembimbing II		
<u>Muhamad Arif, M.Pd</u> NIDN. 0023028304		19/8/2021

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Abdul Gani, M.Pd</u> NIP. 197802172006041001	Ketua		19/8/2021
<u>Yuliasih, S.Or.,M.Pd</u> NIDN. 8816100016	Sekretaris		20/8/2021
<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP.197409062001121002	Anggota		25/8/2021
<u>Muhamad Arif, M.Pd</u> NIDN. 0023028304	Anggota		19/8/2021
<u>Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, M.Pd</u> NIP. 198308272015041001	Anggota		19/8/2021

Tanggal Lulus: 16 Agustus 2021

LEMBAR ORISINALITAS

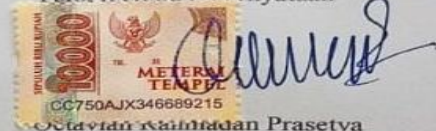
PERNYATAAN ORISINALITAS

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 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 orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan 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 skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 2 Agustus, 2021

Yang membuat pernyataan



Octavian Kaitandan Prasetya
No. Reg. 1603617093

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : OCTAVIAN RAHMADAN PRASETYA
NIM : 1603617093
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat email : octavramadhan@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 STATUS GIZI DAN TINGKAT KECUKUPAN GIZI DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN PADA ATLET FLOORBALL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

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, Penulis

(OCTAVIAN RAHMADAN P)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Tiada kata yang paling indah selain puji dan rasa syukur kepada Allah S.W.T yang telah memberikan Nikmat, Rahmat dan Karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terealisasikan. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana olahraga dengan judul “Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Gizi dengan Tingkat Kebugaran Pada Atlet Floorball Universitas Negeri Jakarta”.

Peneliti sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, hal itu disadari karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki peneliti. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pihak lain pada umumnya. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat pelajaran, dukungan motivasi, bantuan berupa bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak mulai dari pelaksanaan hingga penyusunan laporan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada orang – orang yang peneliti hormati dan cintai yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung selama proses pembuatan skripsi ini.

Ucapan terimakasih ini peneliti sampaikan kepada orang yang peneliti hormati, yaitu :

1. Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Dosen Pembimbing 1
2. Bapak Muhamad Arif, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2
3. Kedua orang tua penulis, yang telah memberikan doa, serta dorongan baik materil maupun moral
4. Daisy Salsabilah Kusuma yang telah menjadi teman cerita, teman bertukar pikiran, serta telah memberikan dukungan, bantuan dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Teman – teman seperjuangan program studi ilmu keolahragaan angkatan 2017, yang telah bersama – sama berjuang sampai dengan selesainya skripsi ini.
6. KOP Floorball UNJ yang telah bersedia membantu penelitian skripsi ini.

Yang telah meluangkan waktunya dengan memberikan bimbingan, arahan dan masukan yang sangat berguna dalam penyelesaian skripsi ini.

Jakarta, 3 Juli 2021

Penulis,

Octavian Rahmadan Prasetya

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR ORISINALITAS.....	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Status Gizi	8
2. Penilaian Status Gizi Secara Langsung.....	8
3. Penilaian Status Gizi secara tidak langsung.....	10
4. Penilaian Status Gizi Secara Antropometri Menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT)	11
5. IMT pada Orang Dewasa	12
6. Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Atlet	12
7. Karbohidrat	17
8. Protein	17
9. Lemak.....	18
10. Olahraga Floorball	19
11. Kebugaran	21
B. Kerangka Berpikir	30
C. Hipotesis Penelitian.....	31
1. Hipotesis Pertama.....	31

2. Hipotesis Kedua	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Tujuan Penelitian.....	32
1. Tujuan Umum	32
2. Tujuan Khusus	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
1. Tempat Penelitian :	32
2. Waktu Penelitian	32
C. Metode Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi	33
2. Sampel.....	33
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Variabel Penelitian	34
G. Teknik Pengumpulan Data	38
H. Teknik Analisis Data	41
I. Hipotesis Statistika	45
1. Hipotesis pertama.....	45
2. Hipotesis kedua	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data	46
1. Status Gizi	46
2. Tingkat Kecukupan gizi	47
3. Tingkat Kebugaran.....	53
B. Pengujian Hipotesis	55
1. Hubungan Status gizi dengan tingkat kebugaran	55
2. Hubungan tingkat kecukupan gizi dengan tingkat kebugaran	56
3. Hubungan status gizi dan tingkat kecukupan gizi dengan tingkat kebugaran	60
C. Pembahasan Hasil.....	61
1. Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran.....	61
2. Hubungan tingkat kecukupan gizi dengan tingkat kebugaran	62
3. Hubungan status gizi dan tingkat kecukupan gizi dengan tingkat kebugaran	64
BAB V PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan.....	66

B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	72
RIWAYAT HIDUP.....	89

