

**ANALISIS TINGKAT KECUKUPAN ENERGI, STATUS GIZI,
DAN KONDISI FISIK PADA ATLET TIM FUTSAL PORPROV
KABUPATEN TANAH LAUT**



**ACHMAD RAMADANI
(1603617141)**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2022**

ANALISIS TINGKAT KECUKUPAN ENERGI, STATUS GIZI, DAN KONDISI FISIK PADA ATLET TIM FUTSAL PORPROV KABUPATEN TANAH LAUT

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecukupan energi, status gizi, dan kondisi fisik pada atlet tim futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal November 2021 sampai dengan Desember 2021. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel total sampling, dengan jumlah sampel 17 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dan tes dan pengukuran. Wawancara menggunakan rekaman diet makanan dalam sehari (*food recall 24 hours*). Tes dan pengukuran yang digunakan adalah pengukuran indeks massa tubuh dan persentase lemak tubuh, *multistage fitness test* (daya tahan kardiovaskular), *shuttle run test* (kelincahan), tes lari 30m (kecepatan), *standing broad jump test* (daya ledak), *sit up and push up test* (kekuatan otot lengan dan otot perut). Teknik analisis data menggunakan angka dan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi dari atlet tim futsal PORPROV Kab. Tanah Laut berkategori kurang sebanyak 9 atlet (52,94%). Sedangkan untuk status gizi atlet tim futsal PORPROV Kab. Tanah Laut berdasarkan indeks massa tubuh berkategori normal sebanyak 13 atlet (76,47%) dan status gizi berdasarkan persentase lemak tubuh berkategori normal sebanyak 10 atlet (58,82%). Dan untuk kondisi fisik atlet tim futsal PORPROV Kab. Tanah Laut berkategori baik sebanyak 7 atlet (41,18%).

Kata Kunci: Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, Kondisi Fisik.


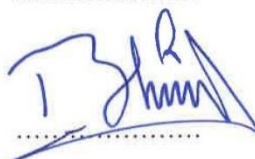
**ANALYSIS OF THE LEVEL ENERGY ADEQUACY,
NUTRITIONAL STATUS, AND PHYSICAL CONDITION OF
THE ATHLETES OF THE PORPROV FUTSAL TEAM TANAH
LAUT REGENCY**






ABSTRACT

This study aims to determine the level of energy adequacy, nutritional status, and physical conditions of the athletes of the PORPROV futsal team Tanah Laut Regency. The research was carried out from November 2021 to December 2021. The method used was descriptive quantitative. The sampling technique is total sampling, with a sample of 17 people. The instrument in this study used interviews and tests and measurements. The interview used a recorded diet of food in a day (food recall 24 hours). The tests and measurements used were the measurement of body mass index and body fat percentage, multistage fitness test (cardiovascular endurance), shuttle run test (agility), 30m running test (speed), standing broad jump test (explosive power), sit ups and push up test (arm muscle strength and abdominal muscles). The data analysis technique uses numbers and percentages. The results of this study indicate that the level of energy adequacy of the athletes of the futsal team PORPROV Tanah Laut Regency categorized as less as many as 9 athletes (52.94%). As for the nutritional status of the futsal team athletes PORPROV Tanah Laut Regency based on body mass index in normal category as many as 13 athletes (76.47%) and nutritional status based on body fat percentage in normal category as many as 10 athletes (58.82%). And for the physical conditions of the futsal team athletes PORPROV Tanah Laut Regency categorized as good as 7 athletes (41.18%).

Keywords: *the level of energy adequacy, nutritional status, and physical condition*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP.197408152005011003		16/2/22
Pembimbing II		
<u>dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP.198504192015041002		17/2/22

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1 <u>drg. Marlinda Budiningsih, M.Pd</u> NIP.195803081984032001	Ketua Sidang		16/2/22
2 <u>Agung Robianto, S.Pd.,M.Or</u> NIP.198804132019031015	Sekretaris		16/2/22
3 <u>Dr.Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP.197408152005011003	Anggota		16/2/22
4 <u>dr.Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP.198504192015041002	Anggota		17/2/22
5 <u>Yuliasih, S.Or.,M.Pd</u> NIDK.8816100016	Anggota		16/2/22

Tanggal Lulus : 8 Februari 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli buatan 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, 4 Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Achmad Ramadani

NIM. 1603617141



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 : Achmad Ramadani
NIM : 1603617141
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : ramadeco53@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 : Analisis Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, dan Kondisi Fisik Pada Atlet Tim Futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut

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, 12 Maret 2022

Penulis

(Achmad Ramadani)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatNya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Analisis Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, dan Kondisi Fisik Pada Atlet Tim Futsal PORPROV Kab. Tanah Laut”. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; kepada Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes**, selaku Koordinator program Studi Ilmu Keolahragaan; kepada Bapak **Dr. Mansur Jauhari M.Si**, selaku Dosen Pembimbing 1; kepada Bapak **dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N**, selaku Dosen Pembimbing 2; kepada Ibu **Yuliasih S.Or, M.Pd**, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pihak **Tim Futsal PORPROV Kabupaten Tanah Laut** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, kedua orang tua, keluarga, pasangan, dan sahabat saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral dan telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 4 Januari 2022

AR



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR	vv
DAFTAR ISI	vviii
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Futsal	8
2. Tingkat Kecukupan Energi	10
3. Status Gizi	12
4. Kondisi Fisik	22
B. Kerangka Berpikir	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Metode Penelitian	36
D. Populasi dan Sampel	37
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Instrumen Penelitian	39
G. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Deskripsi Data	62
1. Tingkat Kecukupan Energi	62
2. Status Gizi	64
3. Kondisi Fisik	67
B. Pembahasan	78
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	83
A. Simpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	90