

ABSTRAK

CHRISTIAN ARIBOWO. “Profil Tingkat Kecukupan Kalsium dan Protein Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta”. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan. Jurusan Olahraga Prestasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Juli 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kecukupan kalsium dan protein klub bola basket Universitas Negeri Jakarta. Dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 3, 5, 7, 9 Juni 2013. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan teknik survey, observasi, dan wawancara. Dengan teknik pengambilan sample *Total Sampling*, sampel yang berjumlah 12 orang dari populasi 12 orang.

Instrumen penelitian terdiri dari formulir metode *Recall* 24 Jam, Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM), Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (DKGA) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Indonesia, alat tulis, timbangan makanan, kalkulator. Teknik analisis yang digunakan adalah mengambil data makanan yang dimakan selama 24 jam, menghitung jumlah kalsium dan protein, menghitung kecukupan kalsium dan protein, dan masing-masing menghitung menggunakan mean, median, simpangan baku.

Hasil perhitungan tingkat kecukupan kalsium setelah dilakukan wawancara diperoleh data untuk nilai tertinggi 920,98 mg dan yang terendah 93,35 mg, rentang skor 827,63 mg, dengan rata-rata 288,24 mg, median 223,76, standar deviasi 339,07

Tingkat kecukupan kalsium kategori cukup (800 mg) 1 orang dan kategori kurang (800 mg) 11 orang. Dan untuk hasil perhitungan tingkat kecukupan protein setelah dilakukan wawancara diperoleh data tertinggi 93.79 g dan yang terendah 43.47 g, rentang skor 50,32 g, dengan rata-rata

67,78 g, median 63,69, standar deviasi 55,96. Tingkat kecukupan protein kategori cukup (60 g) 7 orang, kategori dan kategori kurang (60 g) 5 orang. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecukupan Tingkat kecukupan kalsium tim A klub bola basket putra Universitas Negeri Jakarta dikatakan cukup untuk 1 orang dan kurang untuk 11 orang dan untuk tingkat kecukupan protein dikatakan cukup untuk 7 orang dan kurang untuk 5 orang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan Berkat dan Kasih karunia-Nya makalah ini dapat diselesaikan. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Profil Tingkat Kecukupan Kalsium dan Protein Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta”.

Saya selaku peneliti sangat menyadari bahwa dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi kriteria penulisan atau teknik penulisannya. Untuk itu peneliti menghargai kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan selanjutnya.

Pada kesempatan ini peneliti tidak lupa menghaturkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si yang telah memberikan izin peneliti. Ketua Jurusan Olahraga Prestasi Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Psi.T, Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Bapak Ramdan Pelana, M.Or, Pembimbing I Bapak Mansur Jauhari M, Si. Pembimbing II Bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO atas segala bimbingannya dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan tepat pada waktunya dengan hasil yang cukup maksimal, serta kepada semua pihak yang telah membantu sehingga terselesaikannya penulisan Skripsi ini.

Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.
Amin.

Jakarta, Mei 2013

Christian Aribowo

DAFTAR ISI

RINGKASAN.....	i
KATA PENGHANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian	4

BAB II KERANGKA TEORETIS dan KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teoretis	5
1. Profil.....	5
2. Kalsium	12
3. Protein	22
4. Bola Basket.....	27
B. Kerangka Berpikir.....	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Metode Penelitian.....	39
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	39

E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Teknik Pengumpulan Data	41
G. Teknik Analisis Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	43
1. a. Asupan Kalsium dan Tingkat Kecukupan Kalsium Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta	43
b. Tingkat Kecukupan Kalsium.....	44
2. a. Asupan Protein dan Tingkat Kecukupan Protein Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta.....	45
b. Tingkat Kecukupan Protein.	46
B. Analisis Hasil Penelitian	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA.....	50
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	51
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. AngkaKecukupanKalsium yang dianjurkan..	8
Tabel 2. AngkaKecukupan Protein yang dianjurkan.....	9
Tabel 3. Rata-rata tingkat kecukupan kalsium klub bola basket Universitas Negeri Jakarta.....	45
Tabel 4. Rata-rata tingkat kecukupan protein klub bola basket Universitas Negeri Jakarta.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Lapangan dan papan pantul.....	30
Gambar 2. Mengoper dan melempar bola.....	33
Gambar 3. Menggiring bola.....	34
Gambar 4. Memoros pada satu kaki.....	34
Gambar 5. Menembak bola.....	35
Gambar 5. Meloncat.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Data Sampel.....	51
Lampiran 2. Daftar Absen... ..	52
Lampiran 3. Data Hasil Wawancara....	53
Lampiran 4. Langkah-langkah Perhitungan	60
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian	64
Lampiran 6. Foto-foto	65
Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian	67
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian	68