

**GAMBARAN STATUS DAN PENGETAHUAN GIZI ATLET  
PROGRAM AKSELERASI TERPADU KOTA DEPOK**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**AHMAD ZULFAN**

**1603618011**

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

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

**2022**

## GAMBARAN STATUS DAN PENGETAHUAN GIZI ATLET PROGRAM AKSELERASI TERPADU KOTA DEPOK

Ahmad Zulfan<sup>1</sup>, Yasep Setiakarnawijaya<sup>2</sup>, Bazzar Ari Mighra<sup>3</sup>, Heni Widyaningsih<sup>4</sup>,  
Muhamad Ilham<sup>5</sup>, Fatah Nurdin<sup>6</sup>  
Ilmu Keolahragaan<sup>1</sup>, Universitas Negeri Jakarta<sup>1</sup>  
[ahmadzulfan02@gmail.com](mailto:ahmadzulfan02@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Asupan makanan yang cukup dan latihan rutin dibutuhkan oleh atlet untuk meningkatkan prestasi, faktor yang mempengaruhi diantaranya status gizi dan pengetahuan gizi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif yang dilaksanakan di KONI Kota Depok. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11-16 Juli 2022. Populasi pada penelitian ini adalah 505 Atlet Program Akselerasi Terpadu Kota Depok. Sampel dari populasi ini adalah 70 atlet. Yang dipilih berdasarkan metode *Purposive Sampling*. Data status gizi diperoleh dengan melakukan pengukuran antropometri. Pengukuran berat badan dan tinggi badan lalu dihitung dengan rumus IMT (Indeks Massa Tubuh). Data pengetahuan gizi diperoleh melalui pengisian kuesioner. Pengolahan data pengetahuan gizi atlet dilakukan secara manual menggunakan kalkulator dengan menggunakan distribusi frekuensi. Didapatkan hasil penelitian yaitu pada status gizi berdasarkan indeks massa tubuh 4% dengan status sangat kurus (kekurangan berat badan tingkat berat), 10% dengan status kurus (kekurangan berat badan tingkat ringan), 73% dengan status normal, 6% dengan status gemuk (kelebihan berat badan tingkat ringan), dan 7% dengan status obesitas (kelebihan berat badan tingkat berat). Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwasanya status gizi pada Atlet Program Akselerasi Terpadu Kota Depok sangat bervariasi. Sedangkan pengetahuan gizi pada Atlet Program Akselerasi Terpadu Kota Depok adalah 14% memiliki pemahaman baik, 80% memiliki pemahaman cukup, 6% memiliki pemahaman kurang, dan tidak ada satupun orang atlet yang memiliki pemahaman tidak baik. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa status gizi atlet berdasarkan indeks massa tubuh tergolong dalam kategori normal dan tingkat pengetahuan gizi atlet tergolong dalam kategori cukup.

**Kata Kunci:** *Status Gizi, Pengetahuan Gizi, Atlet*

## **STATUS OVERVIEW AND NUTRITIONAL KNOWLEDGE ATHLETES INTEGRATED ACCELERATION PROGRAM CITY OF DEPOK**

Ahmad Zulfan<sup>1</sup>, Yasep Setiakarnawijaya<sup>2</sup>, Bazzar Ari Mighra<sup>3</sup>, Heni Widyaningsih<sup>4</sup>,  
Muhamad Ilham<sup>5</sup>, Fatah Nurdin<sup>6</sup>  
Sport Science<sup>1</sup>, State University Of Jakarta<sup>1</sup>  
[ahmadzulfan02@gmail.com](mailto:ahmadzulfan02@gmail.com)<sup>1</sup>

### **ABSTRACT**

*Adequate food intake and regular exercise are needed by athletes to improve performance, influencing factors include nutritional status and nutritional knowledge. This research is a quantitative research and the research method used is a descriptive method which was carried out at KONI Depok City. This research was conducted on July 11-16, 2022. The population in this study were 505 Athletes of the Depok City Integrated Acceleration Program. The sample of this population is 70 athletes. Which was selected based on the method of Purposive Sampling. Nutritional status data was obtained by performing anthropometric measurements. Measurements of weight and height were then calculated using the BMI (Body Mass Index) formula. Nutritional knowledge data was obtained through filling out a questionnaire. Data processing of athlete's nutrition knowledge is done manually using a calculator using a frequency distribution. The results of the study were on nutritional status based on body mass index 4% with very thin status (severe weight loss), 10% with thin status (mild weight loss), 73% with normal status, 6% with obese status (mild overweight), and 7% with obesity status (severe overweight). Based on these results, it can be seen that the nutritional status of the athletes of the Depok City Integrated Acceleration Program varies greatly. Meanwhile, the nutritional knowledge of the Depok City Integrated Acceleration Program Athletes is 14% who have a good understanding, 80% have sufficient understanding, 6% have a poor understanding, and none of the athletes have a bad understanding. Therefore, it can be concluded that the nutritional status of athletes based on body mass index is in the normal category and the level of nutritional knowledge of athletes is in the sufficient category.*

**Keyword:** Nutritional Status, Nutritional knowledge, Athlete



## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**Dosen Pembimbing I**

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes  
NIP. 19740906 200112 1 002

**Tanda Tangan**



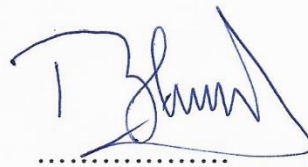
**Tanggal**

22/  
8-22

**Dosen Pembimbing II**



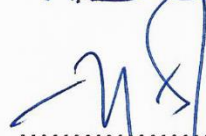

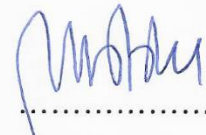
dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N  
NIP. 19850419 201504 1 002

**Tanda Tangan**



**Tanggal**

18/2022  
08

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Heni Widyaningsih, M.SE</u> NIP. 19720122 199903 2 001	Ketua		22/8-22
2. <u>Muhamad Ilham, M.Pd</u> NIP. 19860807 201803 1 001	Sekertaris		19/2022 08
3. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 19740906 200112 1 002	Anggota		22/ 8-22
4. <u>dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP. 19850419 201504 1 002	Anggota		18/2022 08
5. <u>Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM</u> NIP. 19680628 200112 1 002	Anggota		22/2022 08

Tanggal Lulus : **9** Agustus 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 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, 22 Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan,



Ahmad Zulfan  
NIM. 1603618011



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 : AHMAD ZULFAN  
NIM : 1603618011  
Fakultas/Prodi : IUMU KEOLAHRAGAN / IUMU KEOLAHRAGAN  
Alamat email : ahmadzulfan22@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 :

Gambaran status dan Pengetahuan Gizi Atlet Program  
AKselerasi Terpadu Kota DEPOK

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, 22 Agustus 2022

Penulis

( Ahmad Zulfan )  
nama dan tanda tangan



## KATA PENGANTAR

Puji syukur panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Gambaran Status Dan Pengetahuan Gizi Atlet Program Akselerasi Terpadu Kota Depok”. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M. Pd. selaku Dekan FIK UNJ yang telah membimbing dan memberikan kesempatan untuk menyusun Skripsi ini.
2. Bapak “Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes dan dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N”, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Dan juga banyak terima kasih kepada keluarga, saudara, teman serta sahabat yang telah banyak membantu dan memberi dukungan.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis juga berharap Skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan.

Jakarta, 2022

AZ

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	6
A. Deskripsi Konseptual .....	6
1. Hakikat Status Gizi .....	6
2. Hakikat Indeks Massa Tubuh .....	22
3. Hakikat Pengetahuan Gizi.....	27
4. Hakikat Program Akselerasi Terpadu .....	32
B. Kerangka Berpikir.....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	36
A. Tujuan Penelitian .....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Metode Penelitian .....	36
D. Populasi dan Sampel .....	37
E. Teknik Pengumpulan Data .....	37
F. Instrumen Penelitian .....	38



G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas .....	40
H. Teknik Analisis Data.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Data .....	44
B. Pembahasan .....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>106</b>

