

**PROFIL TINGKAT KECUKUPAN KALSIUM DAN PROTEIN
ANGGOTA FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

YUNIAR RAKA SWARI

1603619020

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

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

AGUSTUS, 2023



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 : Yuniar Raka Swari
NIM : 1603619020
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : YrakaSwari@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 :

Profil Tingkat Kecukupan Kalsium Dan Protein
Anggota Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta

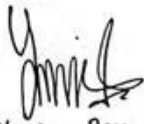
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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, 21 - Agustus - 2023

Penulis


(Yuniar Raka Swari)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003		14-8-2023
Pembimbing II Yuliasih, S.Or.,M.Pd NIDN. 0009078606		14-8-2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Ir. Fatah Nurdin, M.M NIP. 196806282001121002	Ketua		8-8-2023
2. Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes AIFO NIP. 198107312006041001	Sekretaris		10-8-2023
3. Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003	Anggota		14-8-2023
4. Yuliasih, S.Or.,M.Pd NIDN. 0009078606	Anggota		14-8-2023
5. Chandra, M.Pd NIDN. 0022038705	Anggota		12-8-2023

Tanggal Lulus : 1-8-2023

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, 1 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



(Yuniar Raka Swari)

No. Reg. 1603619020

PROFIL TINGKAT KECUKUPAN KALSIMUM DAN PROTEIN ANGGOTA FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kecukupan kalsium dan protein anggota futsal putri Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei menggunakan formulir *recall* kalori 24 jam dan wawancara dengan metode *record* selama 3 hari untuk mendapatkan hasil angka kecukupan gizi anggota futsal putri Universitas Negeri Jakarta. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* sebanyak 24 orang dari total populasi 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan jumlah asupan kalsium dengan kategori cukup 8 orang (33,3%) dan kurang 16 orang (66,7%). Asupan Protein (g) untuk keseluruhan anggota futsal putri Universitas Negeri Jakarta yang tertinggi 90,208 g dan yang terendah 16,906 g, rentang skor 73,302 g, dengan rata-rata 57,662 g, *median* 58,699 g, standar deviasi 20,423 g. Dengan kategori defisit tingkat berat 7 orang (29,17%), defisit tingkat sedang 1 orang (4,17%), defisit tingkat ringan 1 orang (4,17%), normal 8 orang (33,32%), dan kelebihan 7 orang (29,17%). Maka dapat disimpulkan bahwa jumlah asupan kalsium dan protein anggota futsal putri Universitas Negeri Jakarta yaitu kalsium rata-rata 635,909 mg dan protein rata-rata 57,662 g dan tingkat kecukupan kalsium anggota futsal putri Universitas Negeri Jakarta dikatakan cukup untuk 8 orang dan kurang untuk 16 orang, dan untuk tingkat kecukupan protein dikatakan normal atau cukup untuk 8 orang, kurang 9 orang, dan untuk kelebihan 7 orang.

Kata Kunci : Kalsium, protein, angka kecukupan gizi

PROFILE OF CALCIUM AND PROTEIN ADEQUACY LEVELS OF WOMEN'S FUTSAL MEMBERS JAKARTA STATE UNIVERSITY

ABSTRACT

This study aims to determine the profile of the level of calcium and protein adequacy of members of the Jakarta State University women's futsal. This study used a descriptive method with a survey technique using a 24-hour calorie recall form and interviews with the record method for 3 days to obtain the results of the nutritional adequacy rate of female futsal members at Jakarta State University. The sampling technique was carried out by purposive sampling method as many as 24 people from a total population of 30 people. The results showed that 8 people (33.3%) had enough calcium intake and 16 people (66.7%) lacked it. Protein intake (g) of all female futsal members at the State University of Jakarta, the highest was 90.208 g and the lowest was 16.906 g, the score range was 73.302 g, with an average of 57.662 g, median 58.699 g, standard deviation of 20.423 g. With a category of severe deficit 7 people (29.17%), moderate deficit 1 person (4.17%), mild level deficit 1 person (4.17%), normal 8 people (33.32%), and excess 7 people (29.17%). So it can be concluded that the amount of calcium and protein intake of Jakarta State University women's futsal members averaged calcium of 635.909 mg and an average protein of 57.662 g and the level of calcium adequacy of Jakarta State University women's futsal members was said to be sufficient for 8 people and less for 16 people, and for the level of protein adequacy it is said to be normal or enough for 8 people, for less 9 people, and for excess 7 people.

Keywords: Calcium, protein, nutritional adequacy rate

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai 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 terima kasih kepada Bapak **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes**, selaku Kaprodi Ilmu Keolahragaan; Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si**, selaku Dosen pembimbing I dan Ibu **Yuliasih, S.Or, M.Pd** selaku Dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini. Pihak mahasiswi anggota KOP Futsal Universitas Negeri Jakarta, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan, Ayah (**Warnadi**), Ibu (**Sumiyati**) dan keluarga penulis, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, para sahabat, yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 1 Agustus 2023



Yuniar Raka Swari

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KERANGKA TEORETIS dan KERANGKA BERPIKIR	5
A. Kerangka Teoretis	5
1. Profil	5
2. Angka Kecukupan Gizi.....	6
3. Kalsium	11
4. Protein	19
5. Futsal	25
B. Kerangka Berpikir	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Metode Penelitian	34
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	35
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Instrumen Penelitian	36
G. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Data	39
1. Asupan kalsium dan Tingkat Kecukupan Kalsium anggota Futsal Putri Universitas Negeri jakarta	39
2. Asupan Protein dan Tingkat Kecukupan Protein anggota Futsal Putri Universitas Negeri jakarta	40
B. Pembahasan Hasil penelitian	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	50
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	119



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Kalsium yang Dianjurkan	7
Tabel 2. Angka Kecukupan Protein yang Dianjurkan	9
Tabel 3. Formulir Recall Kalori 24 Jam	36
Tabel 4. Deskripsi Data Tingkat Kecukupan Kalsium Anggota Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta.....	39
Tabel 5. Kategori Tingkat Kecukupan Kalsium Anggota Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta	40
Tabel 6. Deskripsi Data Tingkat Kecukupan Protein Anggota Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta.....	41
Tabel 7. Kategori Tingkat Kecukupan Protein Anggota Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Control Bola	27
Gambar 2. Teknik Passing Bola	28
Gambar 3. Teknik Shooting Bola	29
Gambar 4. Teknik Heading Bola	30
Gambar 5. Diagram Pie Tingkat Kecukupan Kalsium Anggota Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta.....	40
Gambar 6. Diagram Pie Tingkat Kecukupan Protein Anggota Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta.....	42

