

**ANALISIS STATUS GIZI PEMAIN FUTSAL USIA PRA
REMAJA KATEGORI U-16 PADA TIM AKAR
FUTSAL AKADEMI JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Menulis Skripsi
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Disusun Oleh:

RAYHAN RASYID ZUHDY

41182191180110

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**


2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Analisis Status Gizi Pemain Futsal Usia Pra Remaja Kategori U-16 pada Tim Akar Futsal Akademi Jakarta Timur". Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 9 Februari 2023

Pembimbing



Hasan Basri, M.Pd.

NIDN : 04-230384-02

Mengetahui,

Dekan FKIP UNISMA Bekasi

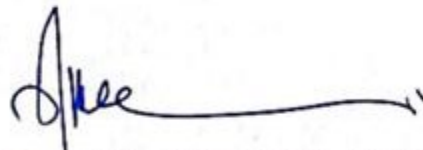


Yudi Budianti, M.Pd.

NIDN : 04-240171-02

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFQ

NIK : 451042010011

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI
ANALISIS STATUS GIZI PEMAIN FUTSAL USIA PRA
REMAJA KATEGORI U-16 PADA TIM AKAR
FUTSAL AKADEMI JAKARTA TIMUR

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Rayhan Rasyid Zuhdy
41182191180110

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada Tanggal 9 Februari 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si

Penguji II : Aisyah Kemala, M.Pd

Penguji III : Tatang Iskandar, M.Pd



Bekasi, 9 Februari 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIDN : 04-240171 02

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Rayhan Rasyid Zuhdy**

NPM : 41182191180110

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "Analisis Status Gizi Pemain Futsal Usia Pra Remaja Kategori U-16 Pada Tim Akar Futsal Akademi" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 9 Februari 2023
Ya: aan

Rayhan Rasyid Zuhdy

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَوَأَضِعُ الْعِلْمَ عِنْدَ غَيْرِ أَهْلِهِ كَمُقَدِّدِ الْخَنَازِيرِ الْجَوْهَرَ وَاللُّؤْلُؤَ وَالذَّهَبَ

"Mencari ilmu adalah kewajiban setiap muslim, dan siapa yang menanamkan ilmu kepada yang tidak layak seperti yang meletakkan kalung permata, mutiara, dan emas di sekitar leher hewan." (HR Ibnu Majah).

“Life isn’t about finding yourself. Life is about creating yourself.”

“Bisa jadi keterlambatanmu merupakan suatu perjalanan dari keselamatanmu,
Semoga yang tertunda perlahan berubah menjadi berkah”

Persembahan

Skripsi ini saya Persembahkan Untuk
Orang tua, saudara-saudara, teman hidup,dan rekan seperjuangan.

ABSTRAK

Rayhan Rasyid Zuhdy, NPM: 41182191180110, Analisis Status Gizi Pemain Futsal Usia Pra Remaja Kategori U-16 pada Tim Akar Futsal Akademi. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi. Pembimbing: Hasan Basri, M.Pd.

Status Gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk seseorang yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan zat gizi. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecukupan status gizi pada seseorang. Metode yang digunakan dalam proses analisis ini adalah *cross sectional*, dengan total jumlah sampel delapan belas orang pemain futsal berumur 14-15 tahun. Proses pengambilan sampel pada penelitian ini adalah pemain aktif pada tim *Akar Futsal Akademi*, dan siap mengikuti penelitian sampai selesai.

Hasil data penelitian ini menunjukkan rata-rata status normal dengan penghitungan *Indeks Massa Tubuh*, status normal pada kecukupan lemak dan karbohidrat, serta status kurang pada kecukupan protein dan konsumsi kalori harian. Pada kesimpulan ini dapat dibuat kesimpulan untuk mulai lebih memperhatikan kebutuhan dari gizi tubuh sendiri sebagai bentuk pemenuhan zat gizi.

Kata Kunci: Futsal, Indeks Massa Tubuh, Status Gizi

ABSTRACT

Rayhan Rasyid Zuhdy, NPM: 41182191180110, Analysis of the Nutritional Status of Pre-Teenager Futsal Players in the U-16 Category on Akar Academy Futsal Team. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University "45" Bekasi. Advisor: Hasan Basri, M.Pd.

Nutrition status is a measure of success in fulfilling nutrition for a person as indicated by body weight and height. Nutritional status is also defined as a health status resulting from a balance between nutritional needs and inputs. The purpose of this study was to determine the adequacy level of nutritional status in a person. The method used in this analysis process is cross sectional, with a total sample of 18 futsal players aged 14-15 years. The sampling process in this study was active players on the Akar Futsal Academy team, and were ready to participate in the research until it was finished.

The results of this research data show that the average status is normal by calculating the Body Mass Index, the normal status is in the adequacy of fat and carbohydrates, and the status is deficient in the adequacy of protein and daily calorie consumption. At this conclusion it can be concluded to start paying more attention to the needs of the body's own nutrition as a form of fulfillment of nutrients.

Keywords: Body Mass Index, Futsal, Nutrition Status

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran ALLAH SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Analisis Status Gizi Pemain Futsal Usia Pra Remaja Kategori Usia U-16 pada Tim Akar Futsal Akademi” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari ALLAH SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Bapak **Hasan Basri, M.Pd.** selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto., Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.
5. Adli Azhari, M.Pd selaku pembimbing akademik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberi bekal ilmu.

7. Kepada kedua orang tua saya, Bapak Pardamean Eddy dan Ibu Wiwie Sawiyah yang sangat banyak memberi bantuan secara moril, materil, serta mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh Pendidikan.
8. Kepada Faisal Akbar, M.Sn. yang selalu memastikan penelitian ini tetap berjalan sebagaimana mestinya.
9. Melita, yang selalu setia menemani serta membantu menjalani hari dengan nasihat dan arahan. Terimakasih atas bentuk rasa perhatian dan kasih sayangnya.
10. Bapak Dandy Rinaldi, S.Pd selaku pemilik serta petinggi pada tim Akar Futsal Akademi.
11. Kresno Rilo Fradhana, S.E. selaku pelatih kepala pada Akar Futsal Akademi kategori usia U-16.
12. Kepada Aldi Artha Ananta, Fadly Irhamna, Haryoga Dewantara, Novanto Ponco Nugroho, Feby Febriyanto, Faiz Ridho yang selalu menemani mengisi masa perkuliahan sampai di titik ini. Terimakasih telah menjadi sahabat yang luar biasa.
13. Para Responden yang telah membantu selama penelitian ini dimulai sampai selesai.
14. Terima kasih kepada sahabat dan rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) khususnya Angkatan 2018 kelas D yang telah memberi inspirasi dalam motivasi penulisan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Penulis merasa bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik materi maupun penyajiannya. Oleh karena itu kritik dan saran yang sangat kami harapkan demi kesempurnaan penulis karya ilmiah yang akan datang. Akhir Kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis serta untuk para pembaca pada umumnya

Bekasi, 9 Februari 2023

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'R' followed by a smaller, more intricate signature.

Rayhan Rasyid Zuhdy

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Definisi Operasional.....	6
BAB II. TINJAUAN TEORITIS	8
A. Hakekat Permainan Futsal.....	8
B. Hakekat Usia Pra Remaja.....	15
C. Hakekat Status Gizi.....	17
D. Hakekat Akar Futsal Akademi	29
E. Penelitian yang Relevan.....	32
F. Kerangka berpikir.....	33
G. Hipotesis.....	34

BAB III. PROSEDUR PENELITIAN	35
A. Metode Penelitian.....	35
B. Populasi Dan Sampel	35
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	36
D. Desain Dan Instrumen Penelitian.....	37
E. Tahapan Penelitian.....	41
F. Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	42
G. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data.....	45
B. Hasil Penelitian	48
C. Pembahasan.....	53
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	55
A. Simpulan	55
B. Saran-saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Denah Lapangan Futsal.....	9
Gambar 2.2. Teknik <i>Control</i> Bola.....	11
Gambar 2.3. Teknik <i>Passing</i> Bola	12
Gambar 2.4. Teknik <i>Dribbling</i> Bola	13
Gambar 2.5. Teknik <i>Shooting</i> Bola.....	13
Gambar 2.6. Diagram Porsi Zat Gizi Makro.....	17
Gambar 2.7. Contoh Formulir Survei Konsumsi Makanan	25
Gambar 2.8. Logo Akar Futsal Akademi	28
Gambar 2.9. Struktur Tim dan Kepelatihan	30
Gambar 2.10. Kerangka Berpikir	33
Gambar 4.1. Grafik IMT Pemain	46
Gambar 4.2. Grafik Jumlah Bear Protein Pemain.....	50
Gambar 4.3. Grafik Status Kecukupan Kalori Pemain	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Rumus Presentase Lemak	19
Tabel 2.2. Standar Presentase Lemak	19
Tabel 2.3. Rumus Presentase Karbohidrat	20
Tabel 2.4. Standar Presentase Karbohidrat	21
Tabel 2.5. Standar Kecukupan Protein.....	22
Tabel 2.6. Kategori Indeks Massa Tubuh	26
Tabel 2.7. Prestasi Akar Futsal Akademi.....	29
Tabel 3.1. Lembar Survei Konsumsi Makanan.....	36
Tabel 3.2. Jumlah Kalori dalam Zat Gizi Makro	37
Tabel 3.3. <i>Diet Analysis</i>	38
Tabel 4.1. Data Antropometri Pemain	44
Tabel 4.2. Indeks Massa Tubuh Pemain	45
Tabel 4.3. Presentase Kecukupan Lemak Pemain	47
Tabel 4.4. Presentase Kecukupan Karbohidrat Pemain	48
Tabel 4.5. Presentase Kecukupan Protein Pemain	49
Tabel 4.6. Presentase Kecukupan Kalori Pemain	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian.....	57
Lampiran 2. Hasil Analisis dengan Kalimat	63
Lampiran 3. Kalender Program Penelitian.....	64
Lampiran 4. SK Pembimbing.....	65
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian	66
Lampiran 6. SK Telah Penelitian.....	67
Lampiran 7. Frekuensi Bimbingan.....	68
Lampiran 8. Dokumentasi.....	70
Lampiran 9. Alat Penelitian	73