STATUS GIZI ATLET CLUB FUTSAL *SGIGU & FRIEND* KOTA BEKASI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mengerjakan Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi

Disusun Oleh:

ALBI ARIS SUSANTO

NPM : 41182191180091

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

2024

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

STATUS GIZI ATLET CLUB FUTSAL *SGIGU & FRIEND* KOTA BEKASI

Oleh:
Albi Aris Susanto

41182191180091

Bekasi, 18 Juli 2024

Menyetujui,

Pembimbing

Habibie, S.Sos., M.Pd

NIDN: 04088401

Mengetahui Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi

Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

NIK: 4510112201103

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

STATUS GIZI ATLET CLUB FUTSAL *SGIGU & FRIEND* BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:
Albi Aris Susanto

41182191180091

Telah dipertahankan di depan dewan Penguji
Pada tanggal 18 Juli 2024
Dan Telah Memenuhi Syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd	.....
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or	.....
Anggota	: Dr. Dindin Abidin, M.Si	.....
Anggota	: Yunita Lasma, M.Pd	.....
Anggota	: Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd	.....

Bekasi, 18 Juli 2024
Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi

Yudi Budianti, M.Pd
NIK.45101122011035

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Albi Aris Susanto

NPM 41182191180091

Progam Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, Keguruan, dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "Status Gizi Atlet Club *Sgigu & Friend* Kota Bekasi" dan beserta isinya adalah benar-benar karya sastra 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, 20 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan

Albi Aris Susanto

ABSTRAK

Albi Aris Susanto: Skripsi ini berjudul "Status Gizi Atlet Club *Sgigu & Friend* Kota Bekasi". Program studi Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas 45 Bekasi.

Dalam Pengamatan penelitian *Club Futsal Sgigu and Friends* untuk mencapai prestasi tertinggi, diperlukan perencanaan program latihan yang terencana dan berkelanjutan, serta pengukuran kondisi fisik atlet. Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan keterampilan dalam permainan dan mempercepat pemulihan. Pengukuran kondisi fisik harus dilakukan secara terjadwal dan disesuaikan dengan kebutuhan fisik setiap cabang olahraga. Selain itu, nutrisi yang baik juga penting untuk menjaga kesehatan dan prestasi atlet. Nutrisi yang seimbang dapat mendukung pertumbuhan tubuh dan perkembangan otak yang optimal. Oleh karena itu, perbaikan status gizi atlet sangat penting untuk mencegah penyakit dan mempercepat pemulihan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengidentifikasi persepsi mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan pengumpulan data melalui kuesioner dan wawancara. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dalam prosedur penelitian kuantitatif untuk menentukan apakah kegiatan atau materi tersebut memberikan perbedaan hasil bagi partisipan.Subjek penelitian yang diambil adalah Atlet Club *Sgigu & Friend* kota Bekasi.

Hasil Penelitian menemukan fakta bahwa Nutrisi yang tepat sangat penting untuk performa atlet dalam olahraga. kompetisi, merupakan faktor kunci dalam strategi nutrisi olahraga. Menilai status gizi atlet sangat penting untuk mengidentifikasi penyakit yang berhubungan dengan gizi. Nutrisi memainkan peran penting dalam performa atlet dan harus ditekankan oleh para pelatih dan didukung oleh orang tua..

Kata Kunci : Status Atlet,Gizi,Futsal

ABSTRACT

Albi Aris Susanto: This thesis is entitled "Nutritional Status of Sgigu & Friend Club Athletes in Bekasi City". Physical Education and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of 45 Bekasi.

In the Observation of the Sgigu and Friends Futsal Club research to achieve the highest achievement, it is necessary to plan a planned and sustainable training program, as well as measuring the physical condition of athletes. Good physical condition can improve skills in the game and accelerate recovery. Measurement of physical condition must be carried out on a schedule and adjusted to the physical needs of each sport. In addition, good nutrition is also important to maintain the health and performance of athletes. Balanced nutrition can support optimal body growth and brain development. Therefore, improving the nutritional status of athletes is very important to prevent disease and accelerate recovery.

This study uses a quantitative approach to identify student perceptions. The research method used is a survey with data collection through questionnaires and interviews. This study uses an experimental approach in quantitative research procedures to determine whether the activities or materials provide different results for participants. The research subjects taken were Sgigu & Friend Club Athletes in Bekasi City.

Research results found that proper nutrition is essential for athlete performance in sports. competition, is a key factor in sports nutrition strategy. Assessing the nutritional status of athletes is essential to identify nutrition-related diseases. Nutrition plays a vital role in athlete performance and should be emphasized by coaches and supported by parents.

Keywords: Athlete Status, Nutrition, Futsal

KATA PENGANTAR

Segala puji atas rahmat dan hidayat yang dilimpahkan oleh Allah swt kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Status Gizi Atlet Club *Sgigu & Friend* kota Bekasi".

Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syaratuntuk menyelesaikan program studi sarjana salah satu jurusan Pendidikan Jasmanipada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin., S.Pd., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Habibie, S.Sos., M.Pd selaku dosen pembimbing akademik sekaligus pembimbing skripsi.
5. Bapak /ibu Dosen dan TU FKIP UNISMA Bekasi
6. Orang tua tercinta, Bapak Joko Susanto Dan Ibu Nurjanah serta dan juga anggota keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, semangat, kasih sayang kepada penulis
7. Kepada Para Atlet Club *Sgigu & Friend* Kota Bekasi yang telah bersedia dijadikan subjek dalam penelitian skripsi.
8. Kepada teman-teman program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang bersama dengan penulis sejak awal hingga sampai saat ini.

Penulis menyadari Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehinga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta dapat dikembangkan lebih lanjut.

DAFTAR ISI

JUDUL .....

DAFTAR ISI.....**ii**

BAB I PENDAHULUAN.....**1**

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Batasan dan Rumusan Masalah 5

C. Tujuan Penelitian 6

D. Manfaat Penelitian 6

BAB II KAJIAN PUSTAKA.....**9**

A. Tinjauan Umum Futsal 9

B. Gizi.....11

1. Hakikat Gizi 11
2. Macam-macam dan Fungsi Zat Gizi 14
3. Hakikat Gizi Seimbang 23
4. Dampak Kekurangan dan Kelebihan Zat Gizi 25

C. Gizi Olah Raga.....27

D. Status Gizi.....35

1. Hakikat Status Gizi.....35
2. Faktor yang Memepengaruhi Status Gizi.....39
3. Penilaian Status Gizi 43
4. Asupan Gizi bagi Anak Putra dan Putri 45
5. Aktivitas Fisik Anak.....48
6. Karakteristik Siswa Usia SMP 50

E. Penelitian Yang Relevan.....53

F. Kerangka Berpikir.....55

BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....**55**

A. Metode Penelitian 55

B. Populasi dan Sampel.....56

1. Populasi Penelitian.....56
2. Sampel Penelitian.....56

C. Waktu dan Tempat Penelitian.....43

1. Waktu Penelitian 59

2. Tempat Penelitian....60
D. Desain Penelitian....60
E. Instrumen Penelitian....61
F. Teknik Analisis Data....62
1. Uji Prasyarat Analisis....62
2. Uji Hipotesis....63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 64
A. Lokasi Penelitian....64
B. Hasil Penelitian....64
C. Analisa Data....67
1. Uji Normalitas....67
2. Uji Bivariat....67
3. Uji Hipotesis....68
D. Pembahasan....68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN....75
A. Kesimpulan....75
B. Saran....75
DAFTAR PUSTAKA....77

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....44

Tabel 2.Kecukupan Gizi (Energi dan Protein) yang Dianjurkan bagi Anak.....46

Tabel 3.Nilai Energi dari Berbagai Bahan Makanan (kkal/100gram).....47

Tabel 4. Nilai Protein dari Berbagai Bahan Makanan (gram/100gram).....48

Table 5. Klasifikasi of Body Mass Index (IMT).....64

Tabel 6. Indeks Masa Tubuh.....64

Tabel 7. Hasil Penelitian Status Gizi dan Antropometri Hasil Penelitian Status Gizi dan Antropometri.....65

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Status Gizi Berdasarkan Persen Lemak Tubuh.....65

Tabel 9 Descriptive Statistics.....65

Tabel 10: Hasil Uji Normalitas..... 65

Tabel 11: Hasil Uji Bivariat.....65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Konsep Masalah Gizi Menurut Unicef.....39
Gambar 2. Kerangka Berpikir.....59
Gambar 3. Status Gizi Atlet Futsal Szigu and Friends.....72
Gambar4. Pengukuran Tinggi Badan.....79
Gambar 5. Pengukuran Tinggi Badan.....79
Gambar 6. Pengukuran Tinggi Badan.....80
Gambar 7. Pengukuran Berat Badan.....80
Gambar 8. Pengukuran Berat Badan.....81
Gambar 9. Pengukuran Tinggi Badan.....81
Gambar 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....82
Gambar 11. Surat Keterangan Pembimbing.....82
Gambar 12. Hasil Survey.....82
Gambar 13. Hasil Survey.....82
Gambar 14. Makanan Sebelum Latihan.....83
Gambar 15. Makanan Setelah Latihan.....83

UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-52 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /PerPus-PL60001/ AK.06/E/V/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : ALGI ARIS SUSANTO

NPM : 411821 311 80091

Program Studi : Pendas kesrek

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

STATUS GIZI ATLET CLUB FUTSAL GGIGU & FRIEND KOTA BEKASI

Dinyatakan **lolos** / ~~**tidak lolos**~~ (*coret yang tidak perlu*) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase ...25 %... pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 3 Juni 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(.....)

Staf Perpustakaan FKIP

(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin ≤ 35 %