

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan do'a dan Puji Syukur kehadiran Allah SWT, dengan berkat serta rahmat dan karunia-Nya, penulisan skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis walaupun menemui kesulitan maupun rintangan.

Penyusunan dan penulisan skripsi ini merupakan suatu rangkaian dari proses pendidikan secara menyeluruh di Program Studi S1 Jurusan Gizi di Universitas Esa Unggul, dan sebagai prasyarat dalam menyelesaikan pendidikan S1 Gizi pada masa akhir pendidikan. Judul skripsi ini “Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Konsumsi Suplemen, dan Persentase Lemak Tubuh Terhadap Tingkat Kebugaran Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta”

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak dan Ibu Dosen beserta Civitas Jurusan Gizi Universitas Esa Unggul.
2. Bapak Mury Kuswari, S.Pd, M.Si selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi dan Pembimbing I yang selalu sedia meluangkan waktunya untuk memberikan masukan, dan saran kepada penulis dalam membimbing menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Anugrah Novianti, S.Gz, M.Gizi selaku Pembimbing II yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengoreksi dan memberikan masukan, petunjuk serta saran kepada penulis.
4. Orang tua, kakak, dan adik yang telah memberikan dukungan moril maupun materil kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman-teman Jurusan Gizi angkatan 2016 yang telah memberikan motivasi serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman kantor yang selalu memberikan motivasi dan dukungan sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Mba putu, selaku ahli gizi di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta, yang telah banyak memberikan bantuan dalam kelengkapan data pada skripsi ini.
8. Para pelatih yang telah ikut membantu dalam kelengkapan data.

9. Serta semua pihak yang telah membantu dalam proses perkuliahan dan penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini memiliki kekurangan baik dari segi teknik penulisan maupun penyusunan, maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membelas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu selanjutnya.

Jakarta, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
<i>ETICAL CLEARENCE</i>	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Akademik.....	5
2. Bagi Peneliti.....	5
3. Bagi Institusi Pendidikan	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teoritis	7
1. KebugaranJasmani	7
a. Defenisi Kebugaran.....	7
b. Klasifikasi Kebugaran.....	8
c. Unsur-unsur Kebugaran	9
d. Faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran	10
e. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	12
2. Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro pada Atlet.....	16

3. Suplemen Makanan Pada Atlet	30
4. Lemak Tubuh	34
a. Pengertian Lemak Tubuh	34
b. Skala Pengukuran Persen Lemak Tubuh	35
c. Cara Menentukan Persen Lemak Tubuh	36
B. Kerangka Teori.....	37
C. Kerangka Konsep	38
D. Hipotesis.....	38
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Definisi Operasional.....	41
E. Pengumpulan Data	44
F. Instrumen Penelitian.....	45
G. Prosedur Pelaksanaan.....	46
H. Teknik Pengambilan Data.....	49
I. Teknis Analisis Data	52
BAB 4 HASIL PENELITIAN	53
A. Gambaran Umum	53
B. Deskripsi Data	54
1. Analisa Univariat.....	54
2. Analisa Bivariat	59
BAB 5 PEMBAHASAN	63
A. Univariat.....	63
B. Bivariat	67
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Hasil Ukur Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	16
Tabel 2	: Pengelompokan Olahraga Berdasarkan Sistem Kerja Syaraf dan Otot untuk Penentuan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi.....	18
Tabel 3	: Perhitungan Basal Metabolisme Rate (BMR) Menurut Usia dan Jenis Kelamin.....	20
Tabel 4	: Kategori Tingkat Aktivitas Fisik.....	21
Tabel 5	: Kebutuhan Energi (Kalori/menit) pada Beberapa Jenis Olahraga....	22
Tabel 6	: Kebutuhan Lemak pada Setiap Cabang Olahraga.....	27
Tabel 7	: Peranan dan dampak suplemen makanan.....	33
Tabel 8	: Kriteria lari Cepat TKJI	50
Tabel 9	:Kriteria Lari jarak Jauh TKJI	50
Tabel 10	:Kriteria Push Up TKJI.....	51
Tabel 11	:Kriteria Vertical Jump TKJI	51
Tabel 12	:Kriteri Sit Up TKJI.....	52
Tabel 13	:Distribusi Frekuensi Atlet Berdasarkan Jenis Kelamin di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta Tahun 2017.....	54
Tabel 14	:Distribusi Frekuensi Cabang Olahraga yang Dijadikan Sampel di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta Tahun 2017.....	55
Tabel 15	:Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Energi pada Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta Tahun 2017.....	55
Tabel 16	:Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Protein pada Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta Tahun 2017.....	56

Tabel 17	:Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Lemak pada Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta Tahun 2017.....	56
Tabel 18	:Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Karbohidrat pada Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta Tahun 2017.....	57
Tabel 19	:Distribusi Frekuensi Konsumsi Suplemen pada Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta Tahun 2017	57
Tabel 20	:Distribusi Frekuensi Persen Lemak Tubuh pada Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta Tahun 2017.....	58
Tabel 21	:Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran pada Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta Tahun 2017.....	58
Tabel 22	:Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Tingkat Kebugaran pada Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2017.....	59
Tabel 23	:Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dengan Tingkat Kebugaran pada Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2017.....	59
Tabel 24	:Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak dengan Tingkat Kebugaran pada Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2017	60
Tabel 25	:Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Tingkat Kebugaran pada Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2017	61
Tabel 26	:Hubungan Konsumsi Suplemen dengan Tingkat Kebugaran pada Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2017.....	61
Tabel 27	:Hubungan Persentase Lemak Tubuh dengan Tingkat Kebugaran pada Atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2017	62

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Kesiediaan Dalam Penelitian
- Lampiran 2 : Formulir Food Recall 24 jam
- Lampiran 3 : Formulir Karakteristik dan Status Gizi Responden
- Lampiran 4 : Kuesioner Konsumsi Suplemen
- Lampiran 5 : Formulir Tes Kebugaran Jasmani Atlet di Sekolah Atlet
Ragunan Jakarta
- Lampiran 6 : Out Put SPSS
- Lampiran 7 : Dokumentasi
- Lampiran 8 : Surat Penelitian