

**GAMBARAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
KEBUGARAN FISIK PEMAIN SEPAK BOLA
WANARA DUTA SANGEH**



OLEH:

IKADEK SUARMIKA

NIM. P07131120018

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR**

2023

**GAMBARAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
KEBUGARAN FISIK PEMAIN SEPAK BOLA
WANARA DUTA SANGEH**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Jurusan Gizi
Program Diploma Tiga**

OLEH :

**I KADEK SUARMIKA
NIM. P07131120018**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN
GAMBARAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
KEBUGARAN FISIK PEMAIN SEPAK BOLA
WANARA DUTA SANGEH**

OLEH:

I KADEK SUARMIKA
NIM. P07131120018

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



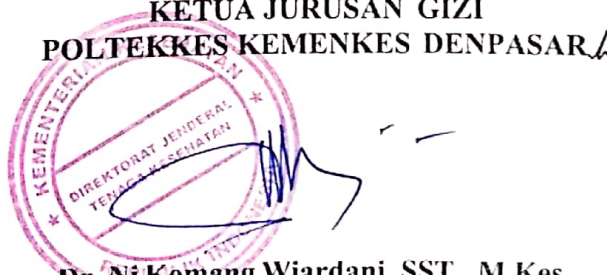
I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis.
NIP. 196708141991031002

Pembimbing Pendamping :



Ni Putu Agustini, SKM., M.Si.
NIP. 196509071989032002

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.
NIP. 196703161990032002


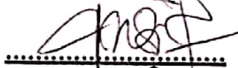

**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL
GAMBARAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
KEBUGARAN FISIK PEMAIN SEPAK BOLA
WANARA DUTA SANGEH**

OLEH :

I KADEK SUARMIKA
NIM. P07131120018

**TELAH DISEMINARKAN DIHADAPAN TIM PEMBIMBING SEMINAR
PADA HARI : RABU
TANGGAL : 10 MEI 2023**

TIM PEMBIMBING SEMINAR

1. **I Ketut Kencana, SKM., M.Pd.** (Ketua Penguji) 
2. **Pande Putu Sri Sugiani, DCN., M.Kes.** (Penguji 1) 
3. **I Wawan Ambartana, SKM., M.Fis.** (Penguji 2) 

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR** 



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Kadek Suarmika

NIM : P07131120018

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2023

Alamat : Br. Umahanyar, Ds. Mambal, Kec. Abiansemal, Kab. Badung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah dengan judul Gambaran Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Kebugaran Fisik Pemain Sepak Bola Wanara Duta Sangheh adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 02 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



I Kadek Suarmika
NIM. P07131120018

**DESCRIPTION OF MACRO NUTRITION CONSUMPTION AND
PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL PLAYERS
WANARA DUTA SANGEH**

ABSTRACT

A fit body is a body that has normal organs that are able to support all daily activities without getting tired. To maintain body fitness requires sufficient intake of energy and nutrients. This observation aims to describe the consumption of macronutrients and the physical fitness of football players Wanara Duta Sangeh. The number of samples is 25 people. Consumption of energy and nutrients obtained by 2 x 24 hour non-consecutive recall technique and measurement of physical fitness with a 600 meter running test. The results showed that energy consumption was good in (20%) samples, protein consumption was good in (20%) samples, fat consumption was good in (24%) samples, carbohydrate consumption was good in (4%) samples and physical fitness was good in (72) samples. %) sample. From the good category of energy consumption, it turns out that (11.5%) samples have good physical fitness and the good category of protein consumption, it turns out that (11.5%) samples have good physical fitness and fat consumption in the good category, it turns out that (20%) samples have good fitness. good physical fitness, while the consumption of carbohydrates in the good category turned out to be (4%) sample had moderate physical fitness.

Keywords : Consumption of macronutrients, physical fitness

GAMBARAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN KEBUGARAN FISIK PEMAIN SEPAK BOLA WANARA DUTA SANGEH

ABSTRAK

Tubuh yang bugar adalah tubuh yang memiliki organ normal yang mampu menunjang segala aktivitas sehari-hari tanpa menjadi lelah. Untuk mempertahankan kebugaran tubuh memerlukan asupan energi dan zat gizi yang cukup. Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi zat gizi makro dan kebugaran fisik pemain sepak bola Wanara Duta Sangeh. Jumlah sampel sebanyak 25 orang. Konsumsi energi dan zat gizi diperoleh dengan teknik recall 2 x 24 jam tidak berturut-turut dan pengukuran kebugaran fisik dengan tes lari 600 meter. Hasil pengamatan menunjukkan tingkat konsumsi energi baik (20%) sampel, konsumsi protein baik (20%) sampel, konsumsi lemak baik (24%) sampel, konsumsi karbohidrat baik (4%) sampel dan kebugaran fisik baik (72%) sampel. Dari konsumsi energi kategori baik ternyata (11,5%) sampel memiliki kebugaran fisik baik dan konsumsi protein kategori baik ternyata (11,5%) sampel memiliki kebugaran fisik baik dan konsumsi lemak kategori baik ternyata (20%) sampel memiliki kebugaran fisik baik, sedangkan konsumsi karbohidrat kategori baik ternyata (4%) sampel memiliki kebugaran fisik sedang.

Kata Kunci : Konsumsi zat gizi makro, kebugaran fisik

RINGKASAN
GAMBARAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN
KEBUGARAN FISIK PEMAIN SEPAK BOLA
WANARA DUTA SANGEH

Oleh : I Kadek Suarmika

Sepak bola kini telah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia dan dapat dimanfaatkan untuk tujuan latihan guna mencapai prestasi melalui landasan yang mahir (Rahmad, 2016). Menurut keterangan yang dikeluarkan Federasi Sepak Bola Dunia (Kemenkes RI, 2014), kesuksesan tim sangat dipengaruhi oleh nutrisi. Pengaturan asupan makanan bergizi sangat penting untuk menjaga stamina, kebugaran, dan status gizi (Hanum, 2011).

Menurut Y.S. Santoso Giriwoyo (2005), tubuh yang bugar atau segar adalah tubuh yang memiliki organ normal yang sedang istirahat dan mampu menunjang segala aktivitas sehari-hari tanpa menjadi lelah. Faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik pemain sepak bola adalah makanan, latihan, istirahat yang cukup, usia, merokok, mengonsumsi alkohol. Tubuh membutuhkan asupan zat gizi makro dalam jumlah besar yang terdiri dari protein, lemak, dan karbohidrat.

Berdasarkan hal itu, pengamat tertarik untuk melakukan pengamatan tentang gambaran konsumsi zat gizi makro dan tingkat kebugaran fisik pemain sepak bola di klub Wanara Duta Sangeh. Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi zat gizi makro dan kebugaran fisik pemain sepak bola Wanara Duta Sangeh. Pada pengamatan ini, jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 25 sampel. Pada pengamatan ini status kebugaran pemain sepak bola wanara duta didapatkan berdasarkan tes lari sepanjang 600 meter dan ternyata 18 (72%) sampel yang kebugaran fisik baik dan 7 (28%) sampel yang kebugaran fisik sedang. Tingkat konsumsi zat gizi makro pemain sepak bola didapatkan dengan wawancara menggunakan recall 2x 24 jam tidak berturut-turut, dimana satu kali dilakukan mewakili hari latihan dan satu kali dilakukan untuk mewakili hari libur latihan.

Berdasarkan hasil pengamatan menunjukkan bahwa dari 18 sampel yang kebugaran fisiknya baik ternyata 3 (16,7%) sampel yang tingkat konsumsi

energinya baik. Sedangkan dari 7 sampel yang kebugaran fisiknya sedang ternyata 2 (28,6%) sampel yang tingkat konsumsi energinya baik.

Berdasarkan hasil pengamatan menunjukkan bahwa dari 18 sampel yang kebugaran fisiknya baik ternyata 3 (16,7%) sampel yang tingkat konsumsi proteinnya baik. Sedangkan dari 7 sampel yang kebugaran fisiknya sedang ternyata 2 (28,6%) sampel yang tingkat konsumsi proteinnya baik.

Berdasarkan hasil pengamatan menunjukkan bahwa dari 18 sampel yang kebugaran fisiknya baik ternyata 5 (27,8%) sampel yang tingkat konsumsi lemaknya baik. Sedangkan dari 7 sampel yang kebugaran fisiknya sedang ternyata 1 (14,3%) sampel yang tingkat konsumsi lemaknya baik.

Berdasarkan hasil pengamatan menunjukkan bahwa dari 18 sampel yang kebugaran fisiknya baik ternyata 4 (22%) sampel yang tingkat konsumsi karbohidratnya sedang. Sedangkan dari 7 sampel yang kebugaran fisiknya sedang ternyata 1 (14,3%) sampel yang tingkat konsumsi karbohidratnya baik.

Daftar Bacaan : 35 (2001 – 2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas akhir dengan judul “Gambaran Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Kebugaran Fisik Pemain Sepak Bola Wanara Duta Sangeh” tepat pada waktunya.

Tugas akhir ini dapat diselesaikan atas bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis. sebagai Pembimbing Utama yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
2. Ni Putu Agustini, SKM, M.Si. sebagai Pembimbing Pendamping yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penulisan tugas akhir ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar, Ketua Prodi Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah memfasilitasi penyelesaian tugas akhir ini.
4. Bapak/Ibu dosen dan staf Kependidikan Jurusan Gizi Poltkkes Denpasar yang turut memberikan bantuan dalam kelancaran Tugas Akhir ini.
5. Keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberi dorongan dan membantu penyelesaian Tugas Akhir ini.
6. Manager, pelatih, dan pemain sepak bola Wanara Duta Sangeh yang membantu dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.

Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk kesempurnaan Tugas Akhir ini. Akhir kata penulis mengharapkan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Badung, 19 Desember 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Bab	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Pengamatan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kebugaran Fisik Pemain Sepak Bola.....	6
B. Zat Gizi Makro Terhadap Kebugaran Fisik Pemain Sepak Bola.....	18
BAB III KERANGKA KONSEP.....	23
A. Kerangka Konsep.....	23
B. Variabel.....	23
C. Definisi Operasional.....	24
BAB IV METODE PENGAMATAN.....	25
A. Jenis Rancangan Pengamatan.....	25
B. Alur Pengamatan.....	25
C. Waktu Pengamatan.....	26
D. Lingkup dan Pembahasan.....	26
E. Sampel dan Populasi.....	26
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	26
G. Alat dan Instrumen Pengamatan.....	27
H. Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	28
I. Etika Pengamatan.....	31

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Pengamatan.....	32
B. Pembahasan.....	37
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Definisi Operasional.....	24
2. Kategori Kebugaran Fisik.....	29
3. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur.....	33
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Pekerjaan.....	33
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Durasi Latihan.....	34
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Kebugaran Fisik	34
7. Sebaran Kebugaran Fisik Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi....	35
8. Sebaran Kebugaran Fisik Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein...	36
9. Sebaran Kebugaran Fisik Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak...	36
10. Sebaran Kebugaran Fisik Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Sampel.....	48
2. Tes Kebugaran Fisik Sampel.....	49
3. Instrumen Pengumpulan Data.....	50
4. Konsumsi Pemain Sepak Bola.....	52
5. Dokumentasi Kegiatan Pengamatan.....	53