

**POLA KONSUMSI DAN KELINCAHAN ATLET *DANCESPORT*
DI DAERAH WISATA KUTA KABUPATEN BADUNG**



Oleh:

NI MADE ERA KESUMIADANI
NIM. P07131017010

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020**

**POLA KONSUMSI DAN KELINCAHAN ATLET *DANCESPORT*
DI DAERAH WISATA KUTA KABUPATEN BADUNG**

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

Oleh:

**NI MADE ERA KESUMIADANI
NIM. P07131017010**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

POLA KONSUMSI DAN KELINCAHAN ATLET *DANCESPORT* DI DAERAH WISATA KUTA KABUPATEN BADUNG

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr
NIP. 196505021989032001

Pembimbing Pendamping



Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes
NIP. 195609271981021002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL:


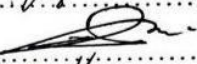

**POLA KONSUMSI DAN KELINCAHAN ATLET *DANCESPORT* DI
DAERAH WISATA KUTA KABUPATEN BADUNG**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 12 MEI 2020

TIM PENGUJI:

1. I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis (Ketua) (..........)
2. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis (Anggota) (..........)
3. Ni Made Dewantari, SKM., M.FOR (Anggota) (..........)

**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 : Ni Made Era Kesumiadani

NIM : P07131017010

Program Studi : Diploma Tiga

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2020

Alamat : Lingkungan Taman 1, Kelurahan Karangasem, Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Pola Konsumsi dan Kelincahan Atlet *Dancesport* Di Daerah Wisata Kuta Kabupaten Badung adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir 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, 12 Mei 2020

Yang membuat pernyataan



Ni Made Era Kesumiadani
NIM. P07131017010

ABSTRACT

Dancesport is a combination of dance and physical movements with mastery of artistic steps, and harmony with music, as well as choreography that is demanded with agility and stamina. Agility is influenced by several factors, one of which is fatigue. Fatigue is caused by lack of consuming water and other nutrients such as carbohydrates, proteins and minerals namely sodium and potassium. The purpose of this study was to determine the consumption patterns and agility of Dancesport athletes in the Kuta Tourism Area Badung Regency. This type of research is observational with a cross sectional study design, and samples taken as many as 32 samples. Consumption pattern data is collected by form recall, agility with shuttle run tests. Data is displayed using frequency distribution tables and cross tables and then described descriptively. The results of the study are the agility of athletes in the good category (59.37%), less (28.13%) and sufficient (12.50%). The linkages of agility based on the type of consumption mostly have various types of consumption (89.47%). The relationship between agility based on consumption level shows that the level of carbohydrate consumption entirely has less and sufficient agility with the level of consumption of carbohydrate less (100%), at the level of water consumption most have good agility with the level of water consumption less (88.89%), at the level of consumption most of the protein have good agility with a level of consumption of less protein (88.89%), at the level of sodium consumption all have sufficient agility with a level of consumption of sodium less (100%), and at the level of potassium consumption all have less and sufficient agility with a level of consumption less potassium (100%). Conclusions there is a trend towards the distribution of agility based on the level of water consumption and the level of protein consumption. Therefore it is advisable to routinely consume water or other liquids and consume nutritious and varied foods as needed.

Keywords: agility, consumption patterns, dancesport athletes

ABSTRAK

Dancesport adalah gabungan antara gerak tari dan gerakan fisik dengan penguasaan langkah-langkah artistik, dan keserasian dengan musik, serta koreografi yang dituntut kelincahan dan berstamina. Kelincahan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya kelelahan. Kelelahan disebabkan karena kurangnya mengonsumsi air dan zat gizi lainnya seperti karbohidrat, protein dan mineral yaitu natrium dan kalium. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola konsumsi dan kelincahan atlet *Dancesport* di Daerah Wisata Kuta Kabupaten Badung. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*, dan sampel diambil sebanyak 32 sampel. Data pola konsumsi dikumpulkan dengan form *recall*, kelincahan dengan tes *shuttle run*. Data ditampilkan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan tabel silang kemudian diuraikan secara deskriptif. Hasil penelitian yaitu kelincahan atlet dengan kategori baik (59,37%), kurang (28,13%) dan cukup (12,50%). Keterkaitan kelincahan berdasarkan jenis konsumsi sebagian besar memiliki jenis konsumsi yang beragam (89,47%). Keterkaitan kelincahan berdasarkan tingkat konsumsi menunjukkan pada tingkat konsumsi karbohidrat seluruhnya memiliki kelincahan kurang dan cukup dengan tingkat konsumsi karbohidrat kurang (100%), pada tingkat konsumsi air sebagian besar memiliki kelincahan baik dengan tingkat konsumsi air kurang (88,89%), pada tingkat konsumsi protein sebagian besar memiliki kelincahan baik dengan tingkat konsumsi protein kurang (88,89%), pada tingkat konsumsi natrium seluruhnya memiliki kelincahan cukup dengan tingkat konsumsi natrium kurang (100%), dan pada tingkat konsumsi kalium seluruhnya memiliki kelincahan kurang dan cukup dengan tingkat konsumsi kalium kurang (100%). Kesimpulan ada kecenderungan sebaran kelincahan berdasarkan tingkat konsumsi air dan tingkat konsumsi protein. Maka dari itu perlu disarankan untuk rutin mengonsumsi air putih atau cairan lainnya dan mengonsumsi makanan yang bergizi dan beragam sesuai dengan kebutuhan.

Kata kunci: kelincahan, pola konsumsi, atlet *Dancesport*

RINGKASAN PENELITIAN

POLA KONSUMSI DAN KELINCAHAN ATLET *DANCESPORT* DI DAERAH WISATA KUTA KABUPATEN BADUNG

Oleh : Ni Made Era Kesumiadani (NIM : P07131017010)

Dancesport adalah istilah yang sering digunakan untuk kompetisi *Ballroom Dancing*. Dalam olahraga dansa (*Dancesport*) terdapat komponen kebugaran fisik yang berhubungan dengan keterampilan yaitu kelincahan. Kelincahan juga dipengaruhi oleh hidrasi atau keseimbangan air dalam tubuh. Kurangnya air dalam tubuh sehingga mengalami dehidrasi menyebabkan kelelahan. Konsumsi diperlukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tubuh dan zat gizi yang pada dasarnya zat tersebut dapat berfungsi untuk menyediakan tenaga bagi tubuh, mengatur proses dalam tubuh dan pertumbuhan, serta memperbaiki jaringan tubuh. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui pola konsumsi dan kelincahan atlet *Dancesport* di Daerah Wisata Kuta Kabupaten Badung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dan dilakukan di Studio R&B Tuban. Sampel diambil sebanyak 32 sampel. Jenis Data yang dikumpulkan meliputi identitas sampel dengan wawancara menggunakan form identitas, pola konsumsi dikumpulkan menggunakan form recall, kelincahan dikumpulkan dengan menggunakan tes *shuttle run* dan gambaran umum lokasi. Data yang diperoleh diolah sesuai dengan jenis data dan tujuan penelitian. Analisis data menggunakan tabel distribusi frekuensi dan tabel silang kemudian diuraikan secara deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar sampel memiliki kelincahan baik yaitu sebanyak 19 sampel (59,37%), dengan kelincahan kurang yaitu sebanyak 9 sampel (28,13%) dan kelincahan cukup yaitu sebanyak 4 sampel (12,50%). Mengenai ragam jenis bahan makanan yang dikonsumsi sampel diketahui bahwa sebagian besar sampel berada pada kategori beragam yaitu sebanyak 27 sampel (84,37%) dan pada kategori tidak beragam sebanyak 5 sampel (15,63%). Sebaran kelincahan berdasarkan jenis ragam bahan makanan yang dikonsumsi sampel didapatkan hasil yang memiliki

kelincahan baik dengan jenis makanan yang di konsumsi beragam sebanyak 19 sampel (89,47%). Sebaran kelincahan berdasarkan tingkat konsumsi karbohidrat sampel didapatkan hasil yang memiliki kelincahan cukup dengan tingkat konsumsi karbohidrat kurang sebanyak 4 sampel (100%), dan yang memiliki kelincahan kurang dengan tingkat konsumsi karbohidrat kurang sebanyak 9 sampel (100%). Keterkaitan sebaran kelincahan berdasarkan tingkat konsumsi protein, didapatkan hasil yang memiliki kelincahan baik dengan tingkat konsumsi protein kurang sebanyak 19 sampel (47,37%), yang memiliki kelincahan cukup dengan tingkat konsumsi protein kurang sebanyak 4 sampel (75%), dan yang memiliki kelincahan kurang dengan tingkat konsumsi protein kurang sebanyak 9 sampel (88,89%). Keterkaitan sebaran kelincahan berdasarkan tingkat konsumsi air, didapatkan hasil yang memiliki kelincahan baik dengan tingkat konsumsi air baik sebanyak 19 sampel (47,37%), yang memiliki kelincahan cukup dengan tingkat konsumsi air kurang sebanyak 4 sampel (75%), dan yang memiliki kelincahan kurang dengan tingkat konsumsi air kurang sebanyak 9 sampel (88,89%). Keterkaitan sebaran kelincahan berdasarkan tingkat konsumsi natrium sampel, didapatkan hasil yang memiliki kelincahan cukup dengan tingkat konsumsi natrium kurang sebanyak 4 sampel (100%), Keterkaitan sebaran kelincahan berdasarkan tingkat konsumsi kalium sampel, didapatkan hasil yang memiliki kelincahan cukup dengan tingkat konsumsi kalium kurang sebanyak 4 sampel (100%), dan yang memiliki kelincahan kurang dengan tingkat konsumsi kalium kurang sebanyak 9 sampel (100%).

Adanya kecenderungan keterkaitan sebaran kelincahan berdasarkan tingkat konsumsi air dan tingkat konsumsi protein dan tidak adanya kecenderungan keterkaitan sebaran kelincahan berdasarkan tingkat konsumsi karbohidrat, tingkat konsumsi natrium, tingkat konsumsi kalium dan ragam jenis bahan makanan yang di konsumsi. Adapun saran yang diberikan yaitu disarankan untuk rutin mengkonsumsi air putih minimal 8 gelas perharinya. Setelah itu, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan makanan yang beragam sesuai dengan kebutuhannya.

Daftar Bacaan : 36 (2000:2019)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pola Konsumsi dan Kelincahan Atlet *Dancesport* Di Daerah Wisata Kuta Kabupaten Badung” tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr, selaku pembimbing utama yang banyak memberikan saran dalam penyusunan tugas akhir ini.
2. Bapak Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes, selaku pembimbing pendamping yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Bapak I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis,dan Bapak Dr. I Wayan Juniarsana, SST., M.Fis selaku tim penguji dalam tugas akhir ini.
4. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi, Ketua Prodi Diploma Tiga Gizi, dosen, dan tenaga kependidikan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
5. Orang tua dan keluarga, sahabat, teman-teman, serta orang terdekat yang selalu memberikan doa dan dukungan semangat dalam pembuatan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk penyempurnaan tugas akhir ini. Akhir kata penulis mengharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, 12 Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HAMALAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
Bab I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	5
Bab II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kelincahan	6
B. Pola Konsumsi	10
C. <i>Dancesport</i>	17
Bab III KERANGKA KONSEP.....	19
A. Kerangka Konsep.....	19
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	21
Bab IV METODE PENELITIAN.....	23
A. Jenis Penelitian.....	23

B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Jenis dan Pengumpulan Data	24
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	26
F. Etika Penelitian.....	28
Bab V HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil	30
B. Pembahasan.....	43
Bab VI KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
1	Definisi Oprasional Variabel	21
2	Penilaian <i>shuttle run</i>	26
3	Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan menurut AKG 2019	28
4	Sebaran kelincahan Sampel	33
5	Sebaran Jenis Makanan yang dikonsumsi Sampel.....	34
6	Sebaran Tingkat Konsumsi Karbohidrat Sampel.....	35
7	Sebaran Tingkat Konsumsi Protein Sampel	35
8	Sebaran Tingkat Konsumsi Air Sampel	36
9	Sebaran Tingkat Konsumsi Natrium Sampel.....	37
10	Sebaran Tingkat Konsumsi Kalium Sampel.....	37
11	Sebaran Kelincahan Berdasarkan Jenis Konsumsi Sampel.....	38
12	Sebaran Kelincahan Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Sampel	39
13	Sebaran Kelincahan Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein Sampel	40
14	Sebaran Kelincahan Berdasarkan Tingkat Konsumsi Air Sampel....	41
15	Sebaran Kelincahan Berdasarkan Tingkat Konsumsi Natrium Sampel	42
16	Sebaran Kelincahan Berdasarkan Tingkat Konsumsi Kalium Sampel	43

DAFTAR GAMBAR

Nomor		Halaman
1	Bagan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan	19
2	Diagram Lingkaran Sebaran Umur Sampel.....	31
3	Diagram Lingkaran Sebaran Jenis Kelamin Sampel.....	32
4	Diagram LingkaranSebaran Pendidikan Sampel	32

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
1	Persetujuan Etik/Ethical Approval	59
2	Surat Keterangan Penelitian.....	60
3	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan	61
4	Identitas Sampel	65
5	Form Recall Konsumsi Makanan	66