

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO  
DAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN FISIK  
ANGGOTA KLUB SEPAKBOLA DI SEKOLAH  
SEPAKBOLA TUNAS PUTRA UBUD**



**Oleh :**

**A.A ISTRI CANDRA PRATIWI**  
**NIM. P07131217066**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2021**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO  
DAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN FISIK  
ANGGOTA KLUB SEPAKBOLA DI SEKOLAH  
SEPAKBOLA TUNAS PUTRA UBUD**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika Program  
Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh :**

**A.A ISTRI CANDRA PRATIWI**

**NIM. P07131217066**

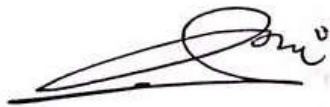
**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN FISIK ANGGOTA KLUB SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA TUNAS PUTRA UBUD

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Dr. I Wayan Juniarsana, SST.,M.Fis  
NIP :196706071992031004

Pembimbing Pendamping



Dr. Ni Nengah Ariati, SST.,M.Erg  
NIP :197311182001122001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



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

**PENELITIAN DENGAN JUDUL**  
**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO**  
**DAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN FISIK**  
**ANGGOTA KLUB SEPAKBOLA DI SEKOLAH**  
**SEPAKBOLA TUNAS PUTRA UBUD**

**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SELASA**  
**TANGGAL : 30 MARET 2021**

**TIM PENGUJI :**

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

**Mengetahui :**  
**Ketua Jurusan Gizi**

**Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**



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

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : A.A Istri Candra Pratiwi  
NIM : P07131217066  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2021  
Alamat : Br. Pande, Sayan, Ubud, Gianyar

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Fisik Anggota Klub Sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya 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 Maret 2021

Yang membuat pernyataan



(A.A Istri Candra Pratiwi)

P07131217066

# HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN FISIK ANGGOTA KLUB SEPAKBOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA TUNAS PUTRA UBUD

## ABSTRAK

Kebugaran fisik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan ringan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Tingkat kebugaran fisik yang tinggi dalam olahraga sepakbola sangat dibutuhkan karena permainan sepakbola termasuk jenis olahraga yang sangat cepat dan berlangsung lama, sehingga akan menguras energi dan stamina tubuh. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran fisik anggota klub sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan recall 2x24 jam, pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan, tes lari 600 m, wawancara menggunakan kuisioner. Analisa data menggunakan uji Korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian didapatkan konsumsi karbohidrat sampel sebagian besar (59,4%) dalam kategori normal. Tingkat Konsumsi lemak sebagian besar (65,6%) dalam kategori normal. Tingkat konsumsi protein sebagian besar (68,8%) dalam kategori normal yaitu sebanyak. Status gizi sampel sebagian besar (87,5%) dalam kategori gizi baik. Kebugaran Fisik sampel sebagian besar (59,4%) memiliki kebugaran fisik baik. Ada hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, lemak, dan protein) dengan kebugaran fisik ( $p < 0,05$ ). Ada hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi ( $p < 0,05$ ). Ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran fisik ( $p < 0,05$ ). Berkenaan dengan hal tersebut, disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang guna mengoptimalkan asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dan menjaga berat badan agar tetap ideal.

Kata kunci : Tingkat konsumsi zat gizi makro, status gizi, kebugaran fisik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRO NUTRIENT CONSUMPTION  
LEVEL AND NUTRITIONAL STATUS WITH THE PHYSICAL  
FITNESS OF FOOTBALL CLUB MEMBERS  
TUNAS PUTRA SCHOOL IN UBUD**

**ABSTRACT**

Physical fitness is a person's ability to do daily work lightly without feeling significant fatigue and still has reserves of energy to carry out other activities. A high level of physical fitness in soccer is needed because the game of football is a type of sport that is very fast and lasts a long time, so it will drain the energy and also the stamina of the players. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of macro nutrient consumption and nutritional status with the physical fitness of football club members. This study was used an observational method with a cross sectional design. The sample in this study was the entire population, amounting to 32 people. The data were collected by doing a 2x24 hours recall, weighing in the human weigh and to measure the height, 600 m running test, and an interview using a questionnaire. In analyzing the data, the researcher used the Spearman Rank Correlation test. The researcher found that most of the sample's carbohydrate consumption which is (59.4%) was in the normal category. The result of the fat consumption level (65.6%), the protein consumption level (68.8%) were in the normal category. Most of the sample nutritional status (87.5%) was in the category of good nutrition. Overall, most of the samples (59.4%) had good physical fitness. There is a relationship between the level of macro nutrient consumption (carbohydrates, fat, protein) with physical fitness ( $p < 0.05$ ). Therefore, there is a relationship between the level of macro nutrient consumption and nutritional status ( $p < 0.05$ ). Also, there is a relationship between nutritional status and physical fitness ( $p < 0.05$ ). As a conclusion, it is advisable to consume healthy and nutritionally balanced foods in order to optimize the nutrients needs and to maintain an ideal body weight.

Keywords : Macro nutrient consumption level, nutritional status, physical fitness

## RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Fisik Anggota Klub Sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud

Oleh : A.A Istri Candra Pratiwi (NIM. P07131217066)

Kebugaran fisik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan ringan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Dalam melakukan olahraga sepakbola diperlukan ketahanan fisik yang kuat, kecepatan, dan pengeluaran energi secara terus menerus agar dapat menunjang intensitas. Tingkat kebugaran fisik yang tinggi dalam olahraga sepakbola sangat dibutuhkan karena dapat disetarakan dengan pekerjaan yang sangat berat. Seorang atlet agar selalu dalam keadaan sehat dan bugar maka asupan makannya perlu diperhatikan. Konsumsi makanan yang memenuhi gizi seimbang memegang peranan penting agar atlet selalu dalam kondisi sehat dan berprestasi. Selain itu, kebugaran fisik juga dipengaruhi oleh status gizi. Kebugaran fisik yang baik tidak akan mampu diperoleh jika kondisi status gizi atlet tersebut tidak normal. Status gizi merupakan kondisi kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi makanan dan penggunaa zat-zat gizi. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran fisik anggota klub sepakbola di sekolah sepakbola Tunas Putra Ubud.

Jenis Penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang memenuhi syarat kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 32 orang dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Astina Ubud pada bulan Februari 2021. Jenis data pada penelitian ini yaitu data primer meliputi identitas sampel, data konsumsi zat gizi



makro, data status gizi dan data kebugaran fisik, sedangkan data sekunder meliputi gambaran umum, tanggal berdiri, dan jumlah pemain yang ada di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud. Teknik pengumpulan data yaitu data identitas sampel diperoleh melalui wawancara langsung dengan menggunakan form identitas, data status gizi diperoleh dengan melakukan penimbangan berat badan serta pengukuran tinggi badan secara langsung, data tingkat konsumsi zat gizi makro diperoleh melalui wawancara langsung dengan menggunakan metode recall 2x24 jam, dan data kebugaran fisik diperoleh melalui tes lari 600 meter.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat konsumsi karbohidrat sampel sebagian besar termasuk dalam kategori normal yaitu sebanyak 59,4%. dan paling sedikit dengan kategori defisit tingkat sedang dan defisit tingkat berat yaitu sebanyak 2 sampel (6%) dengan rata-rata nilai konsumsi karbohidrat sampel yaitu 506,28 gr. Tingkat Konsumsi lemak sebagian besar termasuk dalam kategori normal yaitu sebanyak 65,6% dan sebagian kecil termasuk dalam kategori defisit tingkat berat yaitu sebanyak 1 sampel (3,1%). Rata-rata nilai konsumsi lemak sampel yaitu 93,43 gr. Tingkat konsumsi protein sebagian besar termasuk dalam kategori normal yaitu sebanyak 68,8% dan paling sedikit sampel memiliki tingkat konsumsi dengan kategori defisit tingkat sedang sebanyak 1 sampel (3,1%). Rata-rata nilai konsumsi protein sampel yaitu 121,61 gr. Status gizi sampel sebagian besar tergolong dalam kategori gizi baik yaitu sebanyak 87,5% dan 4 sampel (10%) memiliki status gizi lebih. Rata-rata nilai status gizi sampel yaitu 0,15. Kebugaran fisik sampel sebagian besar termasuk dalam kebugaran fisik baik yaitu sebanyak 59% dan hanya 2 sampel (6%) yang mempunyai tingkat kebugaran fisik dengan kategori baik sekali. Rata-rata nilai kebugaran fisik sampel yaitu 2 menit 36 detik.

Hasil analisis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan ada hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kebugaran fisik ( $p < 0,05$ ). Ada hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi ( $p < 0,05$ ). Ada hubungan status gizi dengan kebugaran fisik ( $p < 0,05$ ). Berkenaan dengan hal tersebut, disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang guna mengoptimalkan asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dan menjaga berat badan agar tetap ideal.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Fisik Anggota Klub Sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud” dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Penyusunan skripsi ini, tentunya tidak lepas dari bantuan beberapa sumber yang turut andil dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang disebutkan di bawah ini :

1. Bapak Dr. I Wayan Juniarsana, SST.,M.Fis, sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberikan saran, masukan, dan petunjuk, serta telah sabar dalam memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST.,M.Erg, sebagai pembimbing kedua yang telah banyak memberikan saran dan masukan serta perbaikan teknis dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Ni Made Dewantari, SKM.,M.For sebagai ketua penguji yang telah memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dan Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis sebagai penguji I yang telah memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan izin dan kelancaran penyelesaian skripsi ini.
5. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar dan Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa pun yang membacanya. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, 12 Maret 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Sepakbola.....	6
B. Kebugaran Fisik.....	8
C. Konsumsi Zat Gizi Makro.....	18
D. Status Gizi.....	24
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep.....	30
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	31
C. Hipotesis Penelitian.....	33
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	34

D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	35
E. Pengolahan Data dan Analisis Data .....	37
F. Etika Penelitian .....	41
<b>BAB V HASIL &amp; PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	43
B. Pembahasan.....	58
<b>BAB VI SIMPULAN &amp; SARAN</b>	
A. Simpulan .....	67
B. Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nilai TKJI Untuk Pria Usia 10-12 Tahun.....	17
2. Klasifikasi Status Gizi .....	29
3. Definisi Operasional .....	31
4. Distribusi Frekuensi Menurut Umur, Agama, Motivasi.....	44
5. Uji Normalitas .....	45
6. Uji Homogenitas.....	46
7. Sebaran Kebugaran Fisik Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat .....	51
8. Sebaran Kebugaran Fisik Berdasarkan Konsumsi Lemak .....	52
9. Sebaran Kebugaran Fisik Berdasarkan Konsumsi Protein.....	53
10. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat konsumsi Karbohidrat.....	54
11. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak.....	55
12. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein.....	56
13. Sebaran Kebugaran Fisik Berdasarkan Status Gizi .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konsep .....	30
2. Diagram Tingkat Konsumsi Karbohidrat .....	46
3. Grafik Tingkat Konsumsi Lemak .....	47
4. Grafik Tingkat Konsumsi Protein .....	48
5. Diagram Status Gizi .....	49
6. Diagram Kebugaran Fisik .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Ijin Penelitian Provinsi .....	73
2. Ijin Penelitian Kabupaten .....	74
3. Ethical Clerance .....	75
4. Informed Conccent.....	76
5. Form Identitas Sampel .....	80
6. Form Food Recall 24 jam.....	81
7. Form Kebugaran Fisik .....	82
8. Kuisiorner.....	83
9. Dokumentasi Penelitian .....	84