

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN DAN INTENSITAS LATIHAN
DENGAN KEBUGARAN FISIK ANGGOTA KLUB
BULUTANGKIS DI PB PORWAJA DENPASAR**



Oleh :
NI KADEK ARY SURYANITI
NIM. P07131217060

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

SKRIPSI

HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN DAN INTENSITAS LATIHAN DENGAN KEBUGARAN FISIK ANGGOTA KLUB BULUTANGKIS DI PB PORWAJA DENPASAR

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar**

**Oleh :
NI KADEK ARY SURYANITI
NIM. P07131217060**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN DAN INTENSITAS LATIHAN
DENGAN KEBUGARAN FISIK ANGGOTA KLUB
BULUTANGKIS DI PB PORWAJA DENPASAR**

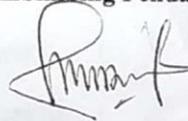
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

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 :

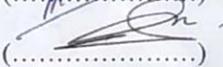
**HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN DAN INTENSITAS LATIHAN
DENGAN KEBUGARAN FISIK ANGGOTA KLUB
BULUTANGKIS DI PB PORWAJA DENPASAR**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Senin

TANGGAL : 5 April 2021

TIM PENGUJI :

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

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,



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

NIP.196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Kadek Ary Suryaniti
NIM : P07131217060
Tempat/Tanggal Lahir : Denpasar, 24 Oktober 1998
Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020 / 2021
Alamat Rumah : Jl. A.Yani, Br. Kepuh Kel.Peguyangan, Denpasar
Nomor Telp/Email : 083115181217/arysuryaniti@gmail.com

1. Tugas akhir dengan judul Hubungan Konsumsi Protein dan Intensitas Latihan dengan Kebugaran Fisik Anggota Klub Bulutangkis di PB PORWAJA Denpasar 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 digunakan sebagai mana mestinya.

Denpasar, 30 Maret 2021
Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Ary Suryaniti
NIM. P07131217060

HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN DAN INTENSITAS LATIHAN TERHADAP KEBUGARAN FISIK ANGGOTA CLUB BULUTANGKIS DI PB PORWAJA DENPASAR

ABSTRAK

Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dikalangan masyarakat. Agar dapat bermain dengan baik, pemain harus mengkonsumsi zat gizi yang tepat komposisinya dan melakukan pelatihan secara terstruktur serta mempunyai kebugaran fisik yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi protein dan intensitas latihan dengan kebugaran fisik anggota club bulutangkis di PB Porwaja Denpasar. Penelitian ini merupakan penelitian *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Sampel adalah anggota klub bulutangkis PB Porwaja yang telah memenuhi syarat kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 32 orang. Data penelitian dikumpulkan melalui instrumen penelitian. Hasil penelitian menunjukkan, terdapat 19 orang (59,4%) dengan konsumsi protein dengan kategori normal, 15 orang (46,9%) dengan intensitas latihan kategori rendah dan 19 orang (59,4%) dengan kebugaran fisik baik sekali. Dari hasil analisis menggunakan uji korelasi *Rank Sperman* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi protein dengan kebugaran fisik (p value = 0,023) dan tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas latihan dengan kebugaran fisik (p value = 0,871). Berkenan dengan hal tersebut, disarankan untuk tetap menjaga asupan protein tetap baik dan melakukan latihan yang terstruktur guna menjaga kebugaran fisik tetap optimal.

Kata kunci : konsumsi protein, intensitas latihan, kebugaran fisik

THE RELATIONSHIP OF PROTEIN CONSUMPTION AND TRAINING INTENSITY TO THE PHYSICAL FITNESS OF BADMINTON CLUB MEMBERS AT PB PORWAJA DENPASAR

ABSTRACT

Badminton is a sport that is very popular with the community. To be a good player, the athlete need to consume the proper nutrients composition and conduct structured training and have good physical fitness. This study aims to know the relationship of protein consumption and exercise intensity with physical fitness of badminton club members at PB Porwaja Denpasar. This study was observational with cross sectional design. The sample is the badminton club members PB Porwaja who have met the requirements for inclusion and exclusion criteria, the sampel size is 32 people. Research data were collected through research instruments. The results showed, there were 19 people (59.4%) with protein consumption in the normal category, 15 people (46.9%) with low exercise intensity and 19 people (59.4%) with excellent physical fitness. From the results of the analysis using an thecorrelation Sperman Rank shows that there is a significant relationship between protein consumption and physical fitness (p value = 0.023) and there is no significant relationship between exercise intensity and physical fitness with (p value =0.871). In this regard, it is advisable to maintain a good protein intake and do structured exercise to maintain optimal physical fitness.

Keywords: protein consumption, exercise intensity, physical fitness

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN KONSUMSI PROTEIN DAN INTENSITAS LATIHAN DENGAN KEBUGARAN FISIK ANGGOTA KLUB BULUTANGKIS DI PB PORWAJA DENPADAR

Oleh : NI KADEK ARY SURYANITI (NIM P07131217060)

Bulutangkis atau badminton merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak digemari oleh masyarakat Indonesia, dimana olahraga ini biasanya dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang saling berlawanan (Afifi, 2015). Setiap atlet bulutangkis harus memiliki kebugaran fisik atau kebugaran jasmani yang baik guna menunjang performa pada saat latihan maupun pertandingan. Menurut Sugiarto (2012) Kebugaran jasmani (*physical fitness*) yaitu kondisi dimana seseorang dapat melakukan kegiatan sehari-hari dan memiliki cadangan kemampuan untuk hal yang bersifat gawat darurat. Asupan zat gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan kebugaran seorang atlet selain dari asupan zat gizi aktifitas fisik merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang. Menurut Nala (2015), aktivitas fisik yang terstruktur (kegiatan olahraga) yang dilakukan secara rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi protein dan intensitas latihan dengan kebugaran fisik anggota klub bulutangkis PB Porwaja Denpasar. Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Persatuan Bulutangkis Porwaja Denpasar, yang dilakukan dari bulan Februari sampai dengan bulan Maret 2021. Sampel yang digunakan yaitu anggota klub yang berusia 10 sampai 12 tahun yang berjumlah 32 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data yang dikumpulkan adalah konsumsi protein melalui wawancara dengan form recall 2x24 jam, intensitas latihan dengan menghitung denyut nadi dengan cara palpasi dan kebugaran fisik dengan tes lari 1000 m. Untuk mengetahui hubungan konsumsi protein dengan kebugaran fisik dan intensitas latihan dengan kebugaran fisik menggunakan analisis uji statistik korelasi *Rank Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan, konsumsi protein pada anggota klub bulutangkis PB Porwaja dengan kategori defisit berat 3,1%, defisit sedang 3,1%, defisit ringan 18,8%, normal 59,4% dan lebih 15,6. Intensitas latihan anggota klub bulutangkis dengan kategori rendah sebanyak 46,9%, sedang 46,9%, submaksimal 6,3%. Kebugaran fisik anggota klub bulutangkis

sebanyak 40,6% memiliki tingkat kebugaran fisik baik dan 59,4% dengan kebugaran fisik baik sekali..

Dari hasil analisis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dan diperoleh nilai p value sebesar 0,023 ($p < 0,05$) maka berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein dengan kebugaran fisik. Dari output diperoleh angka koefisien korelasi (r) sebesar 0,402 artinya tingkat kekuatan hubungan antara variabel konsumsi protein dengan kebugaran fisik adalah cukup kuat. Angka koefisien korelasi bernilai positif, yaitu 0,402 sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa konsumsi protein semakin meningkat maka kebugaran fisik juga akan meningkat atau sebaliknya dan tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas latihan dengan kebugaran fisik dengan nilai p value sebesar 0,871 ($p > 0,05$). Berkenan dengan hal tersebut, disarankan untuk tetap menjaga asupan protein tetap baik dan melakukan latihan yang terstruktur guna menjaga kebugaran fisik tetap optimal.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Konsumsi Protein dan Intensitas Latihan Dengan Kebugaran Fisik Anggota Klub Bulutangkis di PB Porwaja”.

Penulis menyadari dalam penyusunan usulan penelitian ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr.I Wayan Juniarsana, SST.M.Fis sebagai pembimbing utama yang telah memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam pembuatan skripsi ini.
2. Ibu Dr.Ni Nengah Ariati,SST.M.Erg sebagai pembimbing pendamping yang juga memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam pembuatan skripsi ini.
3. Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis, Ibu Ni Made Dewantari, SKM.M.For dan Bapak Dr.I Wayan Juniarsana, SST.M.Fis sebagai penguji yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
4. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
5. Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetik Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen dan staf pegawai Jurusan Gizi Kemenkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
7. Keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberi dorongan dan membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membantu untuk kesempurnaan hasil penelitian ini. Akhir kata penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Denpasar, 30 Maret 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kebugaran Fisik	10
B. Konsumsi Protein	21
C. Intensitas Latihan	25
D. Bulutangkis.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	31
B. Variabel dan Definisi Operasional	32
C. Hipotesis.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36

D. Jenis Data dan Teknik Pengambilan Data	37
E. Pengolahan dan Analisis Data	39
F. Etik Penelitian	43
G. Keterbatasan Penelitian	44
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	45
B. Pembahasan	53
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Definisi dan Variabel Operasional	33
2. Klasifikasi Kebugaran Test lari 1.000 meter Putra untuk usia 12-10 tahun	41
3. Klasifikasi Kebugaran Test lari 1.000 meter Putri untuk usia 12-10 tahun....	42
4. Distribusi Karakteristik Sampel	47
5. Distribusi Konsumsi Protein Sampel	48
6. Distribusi Intensitas Latihan Sampel	49
7. Distribusi Kebugaran Fisik Sampel	49
8. Distribusi Homogenitas Data	50
9. Distribusi Normalitas Data.....	51
10. Sebaran Kebugaran Fisik Sampel Berdasarkan Konsumsi Protein	52
11. Sebaran Kebugaran Fisik Sampel Berdasarkan Intensitas Latihan	53

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Lapangan Bulutangkis Tampak Samping	28
2. <i>Shuttlecock</i> (kok)	29
3. Raket	29
4. Kerangka Konsep Penelitian.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian Provinsi	67
2. Surat Ijin Penelitian Kota.....	68
3. Surat Persetujuan Etik.....	70
4. Persetujuan Setelah Penjelasan.....	71
5. Kuisisioner Pengumpulan Data	73
6. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Singles Test 1.000m	74
7. Form Kebugaran Fisik	75
8. Form Recall	76

Dokumentasi Penelitian