

**KONSUMSI ZAT GIZI DAN KEBUGARAN FISIK
ATLET SEPAK BOLA**



Oleh :

NI LUH RIANTI SAPUTRI
NIM.P07131018028

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2021**

KONSUMSI ZAT GIZI DAN KEBUGARAN FISIK ATLET SEPAK BOLA

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

Oleh :

NI LUH RIANTI SAPUTRI
P07131018028

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

**KONSUMSI ZAT GIZI DAN KEBUGARAN FISIK ATLET
SEPAK BOLA**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



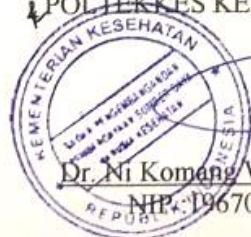
Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr
NIP : 196505021989032001



Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes
NIP : 196308191986031004

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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



TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :

**KONSUMSI ZAT GIZI DAN KEBUGARAN FISIK ATLET
SEPAK BOLA**

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 21 APRIL 2021

TIM PENGUJI :

1. Ir. D.P. Sukraniti, M.Kes (Ketua)
2. I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis (Anggota)
3. Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr (Anggota)



MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

UPOLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Rianti Saputri
NIM : P07131018028
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020/2021
Alamat : Br. KembangSari ,Desa Blahkiuh Kecamatan Abiansemal
Kabupaten Badung ,Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Konsumsi Zat Gizi Dan Kebugaran Fisik Atlet Sepak Bola 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, 21 April 2021

Yang membuat pernyataan



Ni Luh Rianti Saputri
NIM.P07131018028

NUTRITION CONSUMPTION AND PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL ATHLETES ABSTRACT

Physical fitness is a person's body's ability to carry out daily work. These nutrients are needed by athletes in meeting daily nutritional needs to support athletes' physical fitness. Football is one of the most popular sports by the public. The purpose of this study was to determine the consumption of nutrients and the physical fitness of soccer athletes. This research literature review is secondary data in the form of literature, books, magazines, the internet, the results of research on the consumption of nutrients in soccer athletes. The research subjects were male soccer athletes aged 12-19 years. Based on the results of the study, it was found that the average fat intake was 97.02 grams and included good carbohydrates, 550.1 grams. Adequate iron intake was 35.3% Intake of macronutrients including energy, carbohydrates was significantly lower than the recommendation based on individual standard requirements and the RDA, while protein intake exceeded the recommended amount, 33% of subjects consumed a variety of supplements. Based on the results of the research study, it is known that the greater the athlete's nutritional intake, the greater the athlete's fitness (VO2Max). There is a relationship between nutrient consumption and physical fitness of soccer athletes. There is a relationship between nutrient consumption and physical fitness of soccer athletes. It was obtained using a 3 x 24 hour recall where twice was done to represent training days and once was done to represent athletes' training holidays.

KEY WORDS: consumption, soccer physical fitness

KONSUMSI ZAT GIZI DAN KEBUGARAN FISIK ATLET SEPAK BOLA

ABSTRAK

Kebugaran fisik merupakan suatu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari. Zat gizi ini dibutuhkan atlet dalam pemenuhan kebutuhan gizi harian untuk menunjang kebugaran jasmani atlet. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui Konsumsi Zat Gizi dan kebugaran fisik atlet sepak bola. kajian pustaka penelitian ini yaitu data sekunder dalam bentuk literatur buku, majalah, internet, hasil penelitian tentang konsumsi zat gizi pada atlet sepak bola. Subyek penelitian : pemain atlet sepak bola yang berjenis kelamin laki-laki berusia 12-19 tahun. Berdasarkan hasil kajian didapatkan bahwa rata-rata asupan lemak yaitu 97,02 gram dan termasuk baik karbohidrat 550,1 gram .asupan zat besi cukup terdapat 35,3%

Asupan zat gizi makro meliputi energy ,karbohidrat secara signifikan lebih rendah rekomendasi berdasarkan kebutuhan standar individu maupun AKG ,sedangkan asupan protein melebihi jumlah yang direkomendasikan ,lebih sedikit subjek 33 % subjek mengonsumsi suplemen yang bervariasi. Berdasarkan hasil kajian penelitian diketahui bahwa dengan semakin besar asupan zat gizi atlet maka akan dapat meningkatkan kebugaran (VO2Max) atlet. Keterkaitan konsumsi zat gizi dan kebugaran fisik atlet sepak bola ada hubungan konsumsi zat gizi dengan kebugaran fisik atlet sepak bola didapatkan dengan menggunakan recall 3 x 24 jam dimana dua kali dilakukan mewakili hari latihan dan satu kali dilakukan untuk mewakili hari libur latihan atlet.

KATA KUNCI : konsumsi zat gizi, kebugaran fisik sepak bola

RINGKASAN PENELITIAN
KONSUMSI ZAT GIZI DAN KEBUGARAN FISIK ATLET SEPAK BOLA
Oleh : Ni Luh Rianti Saputri

Kebugaran fisik merupakan suatu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan produktivitas yang dimiliki seseorang agar dapat terwujud derajat kesehatan dan kebugaran fisik yang sesuai harapan. (Dapertemen Kesehatan RI, 2005)

Konsumsi makanan dalam tubuh yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sangat penting untuk menunjang aktivitas harian khususnya aktivitas olahraga, sehingga daya tahan atau kebugaran fisik seseorang akan selalu terjaga. Semakin baik status gizi seseorang, bila diberikan latihan fisik atau olahraga yang teratur maka semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya. (Karinta Ariani Setiapatni, 2017).

Untuk mengetahui Konsumsi Zat Gizi dan kebugaran fisik atlet sepak bola Konsumsi makanan dalam tubuh yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sangat penting untuk menunjang aktivitas harian khususnya aktivitas olahraga, sehingga daya tahan atau kebugaran fisik seseorang akan selalu terjaga. Semakin baik status gizi seseorang, bila diberikan latihan fisik atau olahraga yang teratur maka semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya. (Karinta Ariani Setiapatni, 2017)

Data yang diperoleh dari data base yang meliputi data konsumsi zat gizi dan kebugaran fisik atlet sepak bola dikumpulkan lalu dibaca dan diidentifikasi sesuai dengan kriteria inklusi penelitian dan kebutuhan data peneliti setelah dilakukan identifikasi kemudian data akan dianalisis sesuai dengan tujuan peneliti. Subyek penelitian : pemain atlet sepak bola yang berjenis kelamin laki-laki berusia 12-19 tahun.

Berdasarkan hasil pengamatan kedua jurnal ,Konsumsi zat gizi atlet sepak pada hasil jurnal ulia Demalla Adisoajatmien dkk, dan jurnal Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih,dapat disimpulkan konsumsi zat gizi energy 15,2 % dikategorikan lebih 44,30 % dikategorikan baik, 9.85 % dikategorikan kurang. Protein 18,6 % (lebih) 37,0 % (baik) 13,0 % (kurang), lemak 16,6 % (lebih) 30,4 % (baik) 13, 6 % (kurang) karbohidrat 10,1 % (lebih) 45,0 % (baik) 3,8 % (kurang). ada hubungan konsumsi zat gizi dengan kebugaran fisik atlet sepak bola didapatkan dengan

menggunakan recall 3 x 24 jam dimana dua kali dilakukan mewakili hari latihan dan satu kali dilakukan untuk mewakili hari libur latihan atlet. hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata asupan lemak yaitu 97,02 gram dan termasuk baik karbohidrat 550,1 gram .asupan zat besi cukup terdapat 35,3 %.

Keterkaitan konsumsi zat gizi dan kebugaran fisik atlet sepak bola , kebugaran fisik atlet sepak bola pada jurnal 1, didapatkan dengan menggunakan recall 3 x 24 jam dimana dua kali dilakukan mewakili hari latihan dan satu kali dilakukan untuk mewakili hari libur latihan atlet. hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata asupan lemak yaitu 97,02 gram dan termasuk baik. Rata-rata asupan karbohidrat adalah adalah 550,1 gram dan sebagian besar termasuk baik ,dengan nilai p value 0,000($p < 0,05$) Pada jurnal kedua Pada jurnal kedua ada hubungan Terdapat hubungan yang signifikan antara usia, asupan energi, asupan protein, dan asupan karbohidrat dengan kebugaran (VO_2Max), dan hanya asupan lemak yang tidak berhubungan secara statistik dengan kebugaran (VO_2Max).

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat-Nya, penulis telah dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "Konsumsi Zat Gizi dan Kebugaran Fisik Atlet Sepak Bola " tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ni Made Dewantari, SKM.,M.For selaku pembimbing utama yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
2. Ir.Hertog Nursanyoto,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan Ketua Prodi Diploma Tiga Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
4. Bapak/Ibu dosen dan staf pegawai Jurusan Gizi Poltkkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
5. Orang tua dan keluarga, sahabat, teman-teman dan orang terdekat lainnya yang selalu memberikan doa dan dukungan semangat dalam pembuatan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih banyak terdapat kekurangan. Penulis menyadari masih banyak memiliki keterbatasan yang ada penulis tetapmengharapkan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembacanya.

Denpasar, 17 April 2021



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kebugaran Fisik	6
B. Konsumsi Zat Gizi	12
C. Atlet Sepak Bola	18
BAB III KERANGKA KONSEP	21

A. Kerangka Konsep	21
B. Variabel Penelitian	22
BAB IV METODE PENELITIAN	23
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu	23
C. Lingkup dan Pembahasan	23
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	23
E. Etika Penelitian	24
BAB V HASIL & PEMBAHASAN	26
A. Hasil	26
B. Pembahasan	33
BAB VI PENUTUP	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Kebutuhan Energi Aktivitas Olahraga Berdasarkan Berat Badan	14
2. Konsumsi zat gizi	26
3. Kebugaran fisik atlet sepak bola	30
4. Keterkaitan konsumsi zat gizi dan Kebugaran fisik	32

