

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS  
GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
PADA ATLET KARATE ANAK DI BANGKINANG  
KOTA KABUPATEN KAMPAR**



**NAMA : ERLI SHAFITRI  
NIM : 1613211001**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
2020**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS  
GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
PADA ATLET KARATE ANAK DI BANGKINANG  
KOTA KABUPATEN KAMPAR**



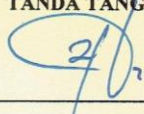

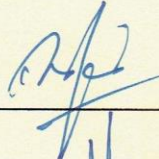

**NAMA : ERLI SHAFITRI**

**NIM : 1613211001**

**Diajukan Sebagai Persyaratan untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
2020**

**LEMBARAN PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI  
UJIAN LAPORAN TUGAS AKHIR S1 GIZI**

| No | NAMA  | TANDA TANGAN  |
|----|---|---|
| 1. | <u>YUSNIRA, M.Si</u><br>Ketua                       |    |
| 2. | <u>EKA ROSHIFITA RIZOL, S.Gz, MPH</u><br>Sekretaris |    |
| 3. | <u>Ns. M. NURMAN, S.Kep. M.Kep</u><br>Penguji 1     |   |
| 4. | <u>Ns. INDRAMATI, S.Kep. MKL</u><br>Penguji 2       |  |

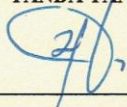

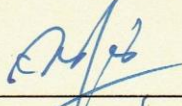

Mahasiswi :

NAMA : ERLI SHAFITRI

NIM : 1613211001

TANGGAL UJIAN : 30 Juli 2020

**LEMBARAN PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI  
UJIAN LAPORAN TUGAS AKHIR S1 GIZI**

| No | NAMA  | TANDA TANGAN  |
|----|---|---|
| 1. | <u>YUSNIRA, M.Si</u><br>Ketua                       |    |
| 2. | <u>EKA ROSHIFITA RIZOL, S.Gz, MPH</u><br>Sekretaris |    |
| 3. | <u>Ns. M. NURMAN, S.Kep, M.Kep</u><br>Penguji 1     |   |
| 4. | <u>Ns. INDRAWATI, S.Kep, MKL</u><br>Penguji 2       |  |

**Mahasiswi :**

NAMA : ERLI SHAFITRI

NIM : 1613211001

TANGGAL UJIAN : 30 Juli 2020

## LEMBARAN PENGESAHAN SKRIPSI

---

**NAMA : ERLI SHAFITRI**  
**NIM : 1613211001**  
**JUDUL : HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET KARATE ANAK DI BANGKINANG KOTA KABUPATEN KAMPAR**

**Bangkinang, Juli 2020**

**Mengetahui,**

**Pembimbing I :**

**Pembimbing II :**

**YUSNIRA, M.SI**  
**NIP-TT : 096 542 068**

**EKA ROSHIFITA RIZOLS.GZ. M.PH**  
**NIP. TT : 096 542 185**

**Mengetahui,**  
**Ketua Prodi S1 Gizi**  
**Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

**NUR AFRINIS, M.SI**  
**NIP-TT : 096.542.086**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

**Skripsi, Juli 2020  
ERLI SHAFITRI**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN  
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET KARATE ANAK DI  
BANGKINANG KOTA KABUPATEN KAMPAR TAHUN 2020**

**82 halaman + 21 tabel + 4 skema +15 lampiran**

**ABSTRAK**

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan keadaan tubuh yang mampu untuk melaksanakan aktivitas setiap hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan asupan zat gizi makro dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet karate anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar Tahun 2020. Metode penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Waktu penelitian 05-19 Juli 2020. Populasi dalam penelitian adalah atlet karate anak usia 6-12 tahun di Perguruan Atlet Karate INKAI Kampar menggunakan teknik *total sampling*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian adalah data primer yaitu asupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, lemak) menggunakan kuesioner *food recall* 1 x 24 jam, tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI, dan pengukuran antropometri yaitu TB dan BB menggunakan *microtoise* dan timbangan injak (IMT/U). Analisis data yang digunakan adalah *univariat* dan *bivariat Chi-Square*. Hasil penelitian ada hubungan asupan lemak dengan kebugaran jasmani dengan p value (0,031), ada hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani dengan p value (0,025). Kesimpulan ada hubungan antara asupan lemak dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet karate anak. Diharapkan bagi orangtua yang memiliki anak yang mengikuti karate agar lebih memperhatikan kebutuhan asupan makan anak.

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, dan Kebugaran Jasmanai  
Daftar Bacaan : 33 (2010-2018)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penelii panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, dan karunia nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Karate Anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar”**.

Penelitian ini diajukan guna untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program studi S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau. Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Amir Lutfhi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.
3. Ibu Nur Afrinis, M. Si selaku Ketua Prodi S1 Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.
4. Ibu Yusnira, M. Si selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu dan memudahkan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya.
5. Ibu Eka Roshifita Rizqi, S. Gz. M. PH selaku Pembimbing II yang juga telah banyak meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya.
6. Bapak Ns. M. Nurman, S. Kep, M. Kep selaku Penguji I yang telah memberikan kritik dan saran dalam kesempurnaan skripsi ini.

7. Ibu Ns. Indrawati, S. Kep, MKL selaku Penguji II yang telah memberikan kritik dan saran dalam kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi peneliti dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Pelatih Perguruan Atlet Karate INKAI Kampar beserta seluruh atlet karate yang telah membantu, memberikan waktu dan kerja sama dalam pengambilan data yang diteliti.
10. Ayah dan Ibu tercinta serta keluarga besar yang selalu memberikan doa disetiap langkah, memberikan semangat dan dukungan baik secara material maupun spritual kepada peneliti serta memberikan arahan dan masukan yang baik, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Teman-teman seperjuangan baik Prodi S1 Gizi dan Prodi lainnya yang telah bersedia membantu dan memberikan semangat dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi masih belum sempurna, sehingga peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun, khususnya bagi peneliti dan pembaca pada umumnya.

Bangkinang, Juli 2020

Peneliti

**ERLI SHAFITRI**



## DAFTAR ISI

|                                    | <b>Halaman</b> |
|------------------------------------|----------------|
| <b>ABSTRAK.....</b>                | <b>i</b>       |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>        | <b>ii</b>      |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>            | <b>iv</b>      |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>          | <b>vii</b>     |
| <b>DAFTAR SKEMA .....</b>          | <b>viii</b>    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>        | <b>ix</b>      |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN</b>       |                |
| A. Latar Belakang .....            | 1              |
| B. Rumusan Masalah .....           | 5              |
| C. Tujuan Penelitian .....         | 5              |
| 1. Tujuan Umum .....               | 6              |
| 2. Tujuan Khusus.....              | 6              |
| D. Manfaat Penelitian.....         | 6              |
| 1. Aspek Teoritis .....            | 6              |
| 2. Aspek Praktis.....              | 6              |
| <br><b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> |                |
| A. Tinjauan Pustaka .....          | 7              |
| 1. Anak – Anak.....                | 7              |
| a. Pengertian Anak Sekolah.....    | 7              |
| 2. Karate .....                    | 9              |
| a. Sejarah Karate.....             | 9              |
| b. Aliran Karate Dunia.....        | 10             |
| c. Aliran Karate Indonesia.....    | 11             |
| d. Pengertian Karate .....         | 12             |
| e. Teknik Olahraga Karate.....     | 12             |
| f. Pertandingan Karate .....       | 14             |

|  |    |
|--|----|
| g. Makna Warna Sabuk .....                           | 15 |
| 3. Kebugaran Jasmani .....                           | 20 |
| a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....                 | 20 |
| b. Komponen Kebugaran Jasmani .....                  | 21 |
| c. Manfaat Kebugaran Jasmani .....                   | 22 |
| d. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....  | 22 |
| e. Tes Kebugaran Jasmani .....                       | 24 |
| 4. Asupan Zat Gizi .....                             | 28 |
| a. Defenisi Asupan Zat Gizi .....                    | 28 |
| b. Macam – Macam Asupan Zat Gizi.....                | 30 |
| c. Kebutuhan Energi dan Zat Gizi pada Anak.....      | 35 |
| d. Metode Pengukuran Asupan Zat Gizi .....           | 37 |
| 5. Status Gizi .....                                 | 40 |
| a. Pengertian Status Gizi .....                      | 40 |
| b. Penilaian Status Gizi.....                        | 41 |
| c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi ..... | 47 |
| B. Kerangka Teori .....                              | 48 |
| C. Kerangka Konsep.....                              | 49 |
| D. Hipotesis.....                                    | 49 |
| E. Penelitian Terkait .....                          | 50 |

### **BAB III METODE PENELITIAN**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Desain Penelitian .....           | 52 |
| 1. Rancangan Penelitian .....        | 52 |
| 2. Alur Penelitian.....              | 53 |
| 3. Prosedur Penelitian.....          | 54 |
| 4. Variabel Penelitian .....         | 55 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian ..... | 56 |
| 1. Lokasi .....                      | 56 |
| 2. Waktu .....                       | 56 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| C. Populasi dan Sampel .....      | 57 |
| 1. Populasi .....                 | 57 |
| 2. Sampel .....                   | 57 |
| 3. Teknik Pengambilan Sampel..... | 58 |
| D. Etika Penelitian .....         | 58 |
| E. Alat Pengumpulan Data .....    | 59 |
| F. Prosedur Pengumpulan Data..... | 61 |
| G. Defenisi Operasional .....     | 61 |
| H. Rencana Analisis Data .....    | 62 |
| 1. Analisis Univariat.....        | 62 |
| 2. Analisis Bivariat.....         | 63 |

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Gambaran Umum Atlet Karate INKAI (Institut Karate-do Indonesia) ..... | 64 |
| B. Hasil Penelitian .....  | 65 |
| 1. Karakteristik Respon .....  | 66 |
| 2. Analisis Univariat.....   | 68 |
| 3. Analisis Bivariat.....  | 69 |

#### **BAB V PEMBAHASAN**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Pembahasan Hasil Penelitian ..... | 74 |
| B. Keterbatasan Penelitian.....      | 80 |

#### **BAB VI PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 81 |
| B. Saran .....      | 82 |

#### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Tabel 2.1 Jarak Tempuh Sprint Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin .....  | 25             |
| Tabel 2.2 Norma Penilaian Tes Lari Sprint Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....   | 25             |
| Tabel 2.3 Kategori Tes Pull Up Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin .....   | 26             |
| Tabel 2.4 Kategori Tes Sit Up Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin .....  | 26             |
| Tabel 2.5 Kriteria Penilaian Tes Vertical Jump Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin .....   | 27             |
| Tabel 2.6 Jarak Tempuh Lari Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....   | 27             |
| Tabel 2.7 Norma Penilaian Tes Lari Sprint.....  | 27             |
| Tabel 2.8 Kategori Asupan Karbohidrat, Protein, dan Lemak Dibandingkan dengan<br>AKG.....   | 35             |
| Tabel 2.9 Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Usia 06-12 tahun .....   | 37             |
| Tabel 2.10 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) .....   | 44             |
| Tabel 2.11 Kategori dan Ambang Batas IMT/U Anak Umur 5-18 tahun .....   | 44             |
| Tabel 3.1 Defenisi Operasional .....  | 61             |
| Tabel 4.1 Distribusi Anak Karate Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin dan Umur .   | 66             |
| Tabel 4.2 Ditribusi Anak Karate Menurut Asupan Gizi.....  | 67             |
| Tabel 4.3 Distribusi Anak Karate Menurut Status Gizi.....   | 68             |
| Tabel 4.4 Distribusi Anak Karate Menurut Tingkat Kebugaran Jasmani .....  | 68             |
| Tabel 4.5 Hubungan Asupan Energi dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Karate<br>Anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar Tahun 2020 .....      | 69             |
| Tabel 4.6 Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet<br>Karate Anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar Tahun 2020 ..... | 70             |
| Tabel 4.7 Hubungan Asupan Protein dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Karate<br>Anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar Tahun 2020 .....     | 71             |
| Tabel 4.8 Hubungan Asupan Lemak dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Karat<br>Anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar Tahun 2020 .....        | 71             |
| Tabel 4.9 Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Karate<br>Anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar Tahun 2020 .....        | 72             |

## DAFTAR SKEMA

|                                     | <b>Halaman</b> |
|-------------------------------------|----------------|
| Skema 2.1 Kerangka Teori .....      | 48             |
| Skema 2.2 Kerangka Konsep.....      | 49             |
| Skema 3.1 Rancangan Penelitian..... | 52             |
| Skema 3.3 Alur Penelitian .....     | 53             |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Format Pengajuan Judul
- Lampiran 2 : Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembaran Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Lembar Konsultasi 1
- Lampiran 7 : Lembar Konsultasi 2
- Lampiran 8 : Lembar Kuesioner Food Recall
- Lampiran 9 : Lembar Formulir Tes Kebugaran Jasmani
- Lampiran 10 : Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak
- Lampiran 11 : Master Tabel Asupan Gizi dengan Kebugaran Jasmani
- Lampiran 12 : Master Tabel Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani
- Lampiran 13 : Tabel SPSS
- Lampiran 14 : Foto Dokumentasi saat Penelitian
- Lampiran 15 : Daftar Riwayat Hidup