

**TINGKAT STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK SSB AMERTO PUTRA  
SITIMERTO KECAMATAN PAGU KAB KEDIRI USIA 13 – 15 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Program Studi PENJAS



OLEH :

**M. FAHRUR ROZI**  
NPM: 16.1.01.09.0040

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**  
2020

Skripsi oleh :

**M. FAHRUR ROZI**  
NPM: 16.1.01.09.0040

Judul:

**TINGKAT STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK SSB AMERTO PUTRA  
SITIMERTO KECAMATAN PAGU KAB KEDIRI USIA 13 – 15 TAHUN**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS  
FIKS UN PGRI Kediri

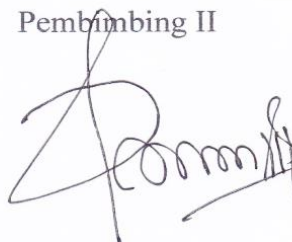
Tanggal : 15 Juli 2020

Pembimbing I



Puspodari, M.Pd.  
NIDN. 0709059001

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.  
NIDN. 0727078804

Skripsi oleh :

**M. FAHRUR ROZI**  
NPM : 16.1.01.09.0040



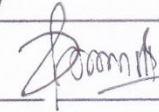
Judul :

**TINGKAT STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK SSB AMERTO PUTRA  
SITIMERTO KECAMATAN PAGU KAB KEDIRI USIA 13 – 15 TAHUN**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri  
Pada tanggal : 23 Juli 2020

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji :

- |               |                                  |   |
|---------------|----------------------------------|---|
| 1. Ketua      | : Puspodari, M.Pd.               |  |
| 2. Penguji I  | : Yulingga Nanda Hanief, M.Or.   |  |
| 3. Penguji II | : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. |  |

Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si.

NPM 0007076801

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : M. Fahrur Rozi  
Jenis Kelamin : Laki – Laki  
Tempat/tgl lahir : Kediri, 21 Maret 1998  
NPM : 16.1.01.09.0040  
Fak/Jur./Prodi : FIKS / S1 PENJAS

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 15 Juli 2020  
Yang Menyatakan



**M. FAHRUR ROZI**  
NPM. 16.1.01.09.0040

Motto

Dalam meraih keberhasilan

Diperlukan keberanian

Keberhasilan dilahirkan dari proses

Keberhasilan adalah salah satu kesuksesan

Persembahan

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan rahmat-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan pada Rasulullah Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya ini untuk:

**Seluruh keluarga tercinta.**

## ABSTRAK

**M. Fahrur Rozi:** Tingkat Status Gizi Dan Kondisi Fisik Ssb Amerto Putra Sitimerto Kecamatan Pagu Kab Kediri Usia 13 – 15 Tahun, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2020.

Kata Kunci: status gizi, kondisi fisik, sepakbola.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan peneliti, bahwa kegiatan di SSB Amerto Putra sering mengalami kendala pada atlet yang cepat mengalami kelelahan saat latihan maupun pertandingan. Yang mengakibatkan pada hasil akhir pertandingan maupun prestasi tim menjadi kurang optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat status gizi dan kondisi fisik SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kabupaten Kediri Usia 13 -15 Tahun.yang memiliki rumusan masalah (1) Bagaimana tingkat status gizi peserta SSB Amerto Putra Sitimerto. (2) Bagaimana tingkat daya tahan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto. (3) Bagaimana tingkat kecepatan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto. (4) Bagaimana tingkat kekuatan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto. (5) Bagaimana tingkat koordinasi peserta SSB Amerto Putra Sitimerto. (6) Bagaimana tingkat kelincahan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto.

Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik metode survei. Dengan mengambil sampel 30 pemain kategori usia 13 – 15 tahun. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*.

Dari hasil penelitian menunjukkan (1) Tingkat status gizi peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun 60% tergolong kurus (kurang). (2) Tingkat daya tahan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun 56,67% tergolong sedang. (3) Tingkat kecepatan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun 33,33% tergolong sedang. (4) Tingkat kekuatan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun 73,33% tergolong sedang. (5) Bahwa ting Tingkat kat koordinasi peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun 76,67% tergolong cukup cepat. (6) Tingkat kelincahan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun 76,67% tergolong baik.

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini menunjukan bahwa pemain SSB Amerto Putra usia 13 – 15 tahun memiliki status gizi yang tergolong kurang dan kondisi fisik dalam kategori sedang sehingga perlu untuk ditingkatkan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenaan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Tingkat Status Gizi Dan Kondisi Fisik Ssb Amerto Putra Sitimerto Kecamatan Pagu Kab Kediri Usia 13 – 15 Tahun” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus – tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keguruan dan Sains.
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani
4. Puspodari, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1
5. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. selaku dosen pembimbing 2
6. Teman Teman mahasiswa Penjas angkatan 2016.
7. Kedua Orangtua yang selalu memberi motivasi dan semangat kepana penulis.
8. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak yang tidak dapat disebutkan satu ersatu.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekuarangan, maka diharapkan tegus sapa, kritik, saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, Juli 2020

**M. FAHRUR ROZI**  
NPM : 16.1.01.09.0040



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II : KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Status Gizi .....	8
2. Kondisi Fisik .....	12
3. Permainan Sepak Bola .....	15
4. Sekolah Sepakbola .....	24
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	26
C. Kerangka Berpikir .....	28
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	29

B.	Teknik dan Penekatan Penelitian .....	29
1.	Pendekatan Penelitian .....	29
2.	Teknik Penelitian .....	29
C.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
1.	Tempat Penelitian .....	30
2.	Waktu Penelitian .....	30
D.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
1.	Populasi .....	30
2.	Sampel .....	30
E.	Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
1.	Pengembangan Instrumen .....	31
2.	Validasi Instrumen .....	31
3.	Langkah – Langkah Pengumpulan Data .....	32
F.	Teknik Analisis Data .....	42
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Deskripsi Data Variabel .....	44
B.	Analisis Data .....	44
1.	Proseur Analisis Data .....	44
2.	Hasil Analisis Data .....	44
3.	Interpretasi Hasil Analisis Data .....	51
C.	Pembahasan .....	51
 BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		
A.	Simpulan .....	55
B.	Implikasi .....	56
C.	Saran .....	56
 Daftar Pustaka .....		
		57
Lampiran-lampiran .....		
		59

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1	: Susunan Kepengurusan .....	26
2.2	: Kerangka Berfikir .....	28
3.1	: Indeks Masa Tubuh .....	32
3.2	: Status Gizi .....	33
3.3	: <i>Mutisstage Fitness Test</i> (MFT) .....	35
3.4	: Norma VO2Max .....	38
3.5	: Norma Kecepatan Lari 30 Meter .....	39
3.6	: Norma Kekuatan Otot Tungkai .....	40
3.7	: Norma <i>Soccer Drible Test</i> .....	41
3.8	: Norma Kelincahan .....	42
4.1	: Hasil Tes Indeks Masa Tubuh .....	45
4.2	: Hasil Pengukuran <i>Mutisstage Fitness Test</i> (MFT) .....	46
4.3	: Pengukuran Kecepatan Lari 30 Meter .....	47
4.4	: Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai .....	48
4.5	: Pengukuran Koordinasi .....	49
4.6	: Pengukuran Kelincahan .....	50

:

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 : Lapangan Sepakbola .....	19
3.1 : <i>Back and Leg Dynamometer</i> .....	40
3.2 : Gerakan Kemampuan Mengubah Arah Berlari .....	41
3.3 : Gerakan Kemampuan Mengubah Arah Berlari .....	42
4.1 : Diagram Indeks Masa Tubuh .....	45
4.2 : Diagram Daya Tahan .....	46
4.3 : Diagram Kecepatan .....	47
4.4 : Diagram Kekuatan Otot Tungkai .....	48
4.5 : Diagram Koordinasi .....	49
4.6 : Diagram Kelincahan .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Data Penelitian .....	59
2 : Surat Pengantar/ijin Penelitan .....	69
3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	70
4 : Sertifikat Bebas Plagiasi .....	71
5 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan .....	72

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Roni Sujatmiko (2017: 2), Olahraga adalah proses sistematis yang merupakan suatu kegiatan atau usaha untuk dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang. Olahraga merupakan suatu susunan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur yang melibatkan anggota tubuh maupun seluruh tubuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing – masing regu terdiri dari 11 pemain.

Sepakbola menurut Teguh Sutanto (2016: 172) adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya, dimainkan oleh dua tim saling berhadapan, masing – masing tim beranggotakan sebelas pemain, bola dimainkan dengan menggunakan kaki saling oper dengan rekan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing – masing regu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak – banyaknya dan menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Regu yang dapat memasukkan bola ke gawang lawannya terbanyak dapat dinyatakan regu tersebut menang, dan apabila jumlah kemasukan bola sama maka kedua regu tersebut dinyatakan seri/*draw*.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia maupun dunia. Olahraga sepakbola sampai saat ini sangatlah

berkembang sangat pesat. Permainan sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat kompleks yakni olahraga yang mengabungkan komponen kondisi fisik dan teknik serta membutuhkan energi yang baik. Seseorang harus dapat mengetahui sumber energi yang diperlukan dalam olahraga. Dalam menunjang energi dibutuhkan perlakuan konsumsi makanan yang mencakup upaya peningkatan status gizi.

Dalam menunjang kegiatan aktivitas fisik salah satu yang diperlukan yaitu zat – zat gizi dalam tubuh manusia. Penyebab menurunnya kualitas fisik dari status gizi yang rendah akan berdampak pada penurunannya tingkat kesegaran jasmani. Asupan energi yang berlebihan serta tidak diimbangi dengan kebutuhan energi yang dikeluarkan akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Namun berat badan yang sesuai dengan tinggi badan akan menghasilkan badan yang ideal.

Kebutuhan energi dan status gizi berkaitan dengan kualitas latihan serta kondisi fisik yang dilakukan secara optimal, maka prestasi siswa ditentukan oleh kualitas olahraga dirinya sendiri. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen – komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya.

Persiapan fisik merupakan hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari meningkatnya penampilan seseorang

pemain yang akhirnya akan berdampak pada penampilan tim. Menurut Fahrial Amiq (2016: 30) melihat dari karakteristik cabang sepakbola bahwa komponen yang lebih dominan dimiliki pemain sepakbola adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stenght*), kecepatan (*speed*), dan tentunya tanpa meninggalkan komponen yang lainnya.

Jika komponen-komponen tersebut dalam kategori baik tentu hal tersebut sangatlah membantu pemain untuk mengembangkan teknik dan taktik saat bertanding. Seorang pelatih akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Prestasi olahraga di kalangan remaja awal yang semakin berkurang. Hal tersebut disebabkan salah satunya kurangnya aktifitas fisik dan asupan makanan yang tidak teratur. Pada kegiatan latihan maupun pertandingan di SSB Amerto Putra sering terjadi masalah yang atlet cepat mengalami kelelahan. Hal ini mempengaruhi *performance* atlet dalam meraih hasil akhir dari pertandingan.

Dalam mengatasi masalah sebelumnya salah satunya dapat adalah memenuhi kebutuhan energi melalui asupan gizi yang baik. Pemenuhan kebutuhan energi yang baik dapat mendorong peningkatan dalam kondisi fisik seseorang secara optimal. Sepakbola adalah olahraga yang cukup lama memakan waktu yaitu selama 2x45 menit. Oleh karena itu setiap pemain harus memiliki status gizi yang baik dan keadaan kondisi fisik yang baik pula.



Dari berbagai uraian di atas peneliti bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui status gizi dan kondisi fisik peserta SSB Amerto Putra. Dari latar belakang tersebut peneliti mengambil penelitian ini berjudul “Tingkat Status Gizi Dan Kondisi Fisik SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri Usia 13 – 15 Tahun”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang timbul di atas dapat diidentifikasi yaitu penggunaan energi atau keadaan status gizi dalam mendukung kondisi fisik atlet, keadaan atlet saat latihan maupun pertandingan yang cepat mengalami kelelahan yang mempengaruhi hasil akhir dari pertandingan

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini hanya akan membahas tentang status gizi dan kondisi fisik yang meliputi daya tahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, kelincahan SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri pada usia 13 – 15 tahun.

### **D. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat status gizi peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun ?
2. Bagaimana tingkat daya tahan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun ?

3. Bagaimana tingkat kecepatan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun ?
4. Bagaimana tingkat kekuatan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun ?
5. Bagaimana tingkat koordinasi peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun ?
6. Bagaimana tingkat kelincahan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui status gizi peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun.
2. Untuk mengetahui tingkat daya tahan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun.
3. Untuk mengetahui tingkat kecepatan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun.
4. Untuk mengetahui tingkat kekuatan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun.
5. Untuk mengetahui tingkat koordinasi peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun.

6. Untuk mengetahui tingkat kelincahan peserta SSB Amerto Putra Sitimerto Pagu Kediri usia 13 – 15 tahun.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, diharap akan mempunyai manfaat sebagai berikut :

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan informasi yang didapatkan bermanfaat bagi ilmuwan dibidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
- b. Bagi peneliti lain diharapkan dapat dijadikan referensi untuk meneliti secara mendalam tentang masalah yang bersangkutan dengan cabang olahraga sepakbola yang belum terjangkau dalam suatu penelitian.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Pembina SSB

Membantu memecahkan permasalahan pada pemain saat latihan dan pertandingan. Bagi pelatih dapat memberikan porsi latihan yang sesuai dengan keadaan peserta SSB.

#### b. Pemain

- 1) Membantu meningkatkan minat, motivasi dan partisipasi peserta pada latihan.

- 2) Mendapatkan suasana latihan dan pengalaman baru yang menyenangkan.
- c. Sekolah Sepak Bola
- 1) Sebagai upaya mencapai optimalnya peserta saat latihan maupun pertandingan.
  - 2) Sebagai evaluasi dalam hasil latihan yang sudah dilakukan sebelumnya.
- d. Bagi orang tua dan masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan rasa bangga akan prestasi yang dicapai oleh anak dan dalam olahraga sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amiq, F. 2016. *Sepakbola (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan Dan Strategi Bermain)*. Malang: UM Press.
- Sujatmiko, Roni. 2017. “*Survei Kondisi Fisik Pemain Futsal Ektrsakurikuler Futsal SMKN 1 Purwoasri Kab. Kediri Tahun Ajaran 2016/2017*”. FKIP.UN PGRI Kediri. Kediri.
- Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.