

**SURVEI TINGKAT KECUKUPAN ASUPAN GIZI ATLET
ATLETIK PASI KOTA KEDIRI TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

TRIYO PRASETYO

NPM: 18.1.01.09.0019

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2025

Skripsi oleh :

TRIYO PRASETYO

NPM: 18.1.01.09.0019

Judul :

**SURVEI TINGKAT KECUKUPAN ASUPAN GIZI ATLET ATLETIK
PASI KOTA KEDIRI TAHUN 2024**

Telah dipertahankan didepan panitia ujian/sidang skripsi prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 10 Juli 2025

Pembimbing I



Weda, M.Pd
NIDN.

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
NIDN.

Skripsi oleh :

TRIYO PRASETYO

NPM: 18.1.01.09.0019

Judul :

**SURVEI TINGKAT KECUKUPAN ASUPAN GIZI ATLET ATLETIK
PASI KOTA KEDIRI TAHUN 2024**

Telah dipertahankan didepan panitia ujian/sidang skripsi prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 10 Juli 2025

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Weda, M.Pd.

2. Penguji I : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

3. Penguji II : Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

Motto:

Tahapan pertama dalam mencari ilmu adalah mendengarkan, kemudian diam dan menyimak dengan penuh perhatian, lalu menjaganya, lalu mengamalkannya dan kemudian menyebarkannya.

“Sufyan bin Uyainah”

Kupersembahkan karya ini buat:
Seluruh keluargaku tercinta.

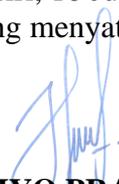
PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Triyo Prasetyo
Jenis kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. lahir : Tangerang, 29 Mei 1999
NPM : 18.1.01.09.0019
Fak/jur./Prodi : FIKS/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 tuis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Juli 2025
Yang menyatakan



TRIYO PRASETYO
NPM: 18.1.01.09.0019

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan Skripsi/Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul Survei Tingkat Kecukupan Asupan Gizi Atlet Atletik PASI Kota Kediri Tahun 2024 ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi FIKS UNP Kediri.

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

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku Dekan FKIS UN PGRI Kediri.
3. Bapak Weda, M. Pd, selaku Ketua Program Studi Penjas UN PGRI Kediri
4. Bapak Weda, M. Pd Selaku Dosen Pembimbing I
5. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
7. Seluruh atlet atletik PASI Kota Kediri yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 10 Juli 2025


TRİYOPRASETYO
NPM: 18.1.01.09.0019

Abstrak

Triyo Prasetyo Survei Tingkat Kecukupan Asupan Gizi Atlet Atletik PASI Kota Kediri Tahun 2024, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS, UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci: Asupan Gizi, Aktifitas, Atletik

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa tingkat kecukupan asupan gizi atlet atletik di Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) tahun 2024 di Kota Kediri sehingga dapat diketahui kekurangan dan kelebihan asupan energi yang di konsumsi masing-masing atlet.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survai. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik PASI Kota Kediri. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 21 orang, sampel diambil dengan cara total sampling. Instrumen yang digunakan adalah formulir *food record 24 hours* dan lembar aktivitas sehari-hari. Teknik analisis data menggunakan sistem analisis perangkat lunak *nutri surge* dan SPSS versi 19. Hasil penelitian tentang tingkat kecukupan asupan gizi atlet selama tiga hari menunjukkan tidak adanya keseimbangan antara *calory intake* dengan *calory expenditure*.

Atlet Atletik PASI Kota Kediri memiliki rata-rata *calory intake* sebesar 1448,78 kalori dan *calory expenditure* rata-rata sebesar 3328,74 kalori dalam setiap harinya. Dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet Atletik PASI Kota Kediri kekurangan sumber energi rata-rata sejumlah 1879,96 kalori perhari dan secara keseluruhan atlet memiliki status gizi kurang baik.

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN SAMPUL..... | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | ii |
| LEMBAR MOTO..... | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN..... | iv |
| PRAKATA..... | v |
| RINGKASAN..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR TABEL..... | ix |
| DAFTAR GAMBAR..... | x |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 3 |
| C. Batasan Masalah..... | 4 |
| D. Rumusan Masalah..... | 4 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| A. Kajian Teori..... | 6 |
| 1. Pengertian dan Peranan Gizi..... | 6 |
| 2. Pembinaan Cabang Olahraga Atletik..... | 7 |
| 3. Kebutuhan Asupan Gizi Atletik..... | 9 |
| 4. Pengertian Kalori..... | 10 |
| 5. Kebutuhan Kalori..... | 11 |
| 6. Manfaat Zat Gizi Bagi Tubuh..... | 12 |
| 7. Macam-macam Zat Gizi..... | 12 |
| 8. Perencanaan Gizi Olahragawan..... | 20 |
| 9. Menghitung Kebutuhan Energi..... | 24 |

| | |
|--|-----------|
| 10. Menghitung Nilai Kalori Makanan..... | 25 |
| 11. Proporsi Kebutuhan Zat Gizi..... | 26 |
| B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu..... | 26 |
| C. Kerangka Berfikir..... | 27 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian..... | 30 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 30 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 31 |
| D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data..... | 31 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 32 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | |
| A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian..... | 39 |
| B. Karakteristik Subyek..... | 39 |
| C. Perhitungan Pemasukan dan Pengeluaran Energi..... | 40 |
| D. Pembahasan..... | 41 |
| BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN | |
| A. Simpulan..... | 50 |
| B. Implikasi..... | 50 |
| C. Saran..... | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 52 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 3.1 Intrument <i>Food Record</i> | 32 |
| 3.2 Sumber Makanan Hidrat Arang..... | 33 |
| 3.3 Sumber Makanan Protein Hewani..... | 34 |
| 3.4 Sumber Makanan Protein Nabati..... | 34 |
| 3.5 Sumber Makanan Buah-buahan..... | 35 |
| 3.6: Sumber Makanan Berbahan Susu..... | 35 |
| 3.7 Sumber Makanan Berbahan Gula..... | 35 |
| 3.8 BMR Laki-laki..... | 36 |
| 3.9 BMR Perempuan..... | 36 |
| 3.10 Faktor Aktifitas Fisik..... | 37 |
| 3.11 Faktor Aktifitas Olahraga..... | 38 |
| 4.1 Rerata Karakteristik Subyek..... | 40 |
| 4.2 Perhitungan <i>Calory Intake</i> dan <i>Calory Expenditure</i> | 40 |
| 4.3: Perbandingan <i>Calory intake</i> dan <i>Calory Expenditure</i> | 47 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 2.1 Bahan Makanan Mengandung Karbohidrat..... | 14 |
| 2.2 Bahan Makanan Mengandung Lemak..... | 15 |
| 2.3. Bahan Makanan Mengandung Protein..... | 16 |
| 2.4. Bahan Makanan Mengandung Vitamin..... | 17 |
| 4.1 Perbandingan Asupan Energi..... | 41 |
| 4.2 Perbandingan Asupan Protein..... | 42 |
| 4.3 Perbandingan Asupan Lemak..... | 43 |
| 4.4 Perbandingan Asupan Karbohidrat..... | 44 |
| 4.5 Persentase Asupan Energi..... | 48 |
| 4.6: Perbandingan Kebutuhan Energi..... | 49 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1 : Formulir Food Recall..... | 54 |
| 2 : Formulir Aktifitas Sehari-hari..... | 57 |
| 3 : Dokumentasi Penelitian..... | 58 |
| 4 : Surat Bukti Penelitian..... | 59 |
| 5 : Perhitungan Aplikasi Nutri Survei..... | 60 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gizi atau makanan diperlukan manusia untuk pemeliharaan tubuh termasuk pertumbuhan dan pergantian jaringan yang rusak akibat aktivitas kerja atau kegiatan fisik. Kebutuhan akan zat gizi mutlak bagi tubuh agar dapat melakukan fungsinya. Tubuh memerlukan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. dari makanan itulah tubuh manusia memperoleh zat yang diperlukan untuk kelangsungan hidupnya. Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh untuk menghasilkan tenaga (Energi).

Bagi olahragawan karena aktivitasnya lebih berat dari orang yang bukan olahragawan, maka porsi makanannya harus disesuaikan dengan cabang olahraganya, keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsinya dalam jangka waktu yang lama, maka konsumsi makanan juga sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien. Kebutuhan energi yang diperlukan setiap orang berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor, antara lain umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta berat atau ringannya aktivitas sehari-hari. Pembinaan olahragawan beban kegiatan fisik dan lama untuk tiap cabang olahraga tidak sama. Berdasarkan alasan tersebut

di atas dapat dikatakan bahwa makanan (zat gizi) atau kebutuhan energi setiap cabang olahraganya berbeda-beda. Cara penggunaan energi oleh tubuh juga berbeda.

Survei yang sudah dilakukan di Stadion Brawijaya Kota Kediri pada tanggal 10-11 November 2024, saat ini dalam PASI Kota Kediri membina 21 orang atlet berprestasi dan berbakat, terdiri dari 17 atlet Lari, 2 atlet Lempar, dan 3 atlet Lompat, dari atlet atletik PASI Kota Kediri ini sudah cukup banyak meraih prestasi olahraga di event daerah maupun nasional bahkan internasional. Demikian diharapkan prestasi gemilang mampu diraih ketika mengikuti kejuaraan tingkat provinsi pada ajang PORPROV tahun 2025. Atlet atletik PASI Kota Kediri berlatih di Stadion Brawijaya setiap harinya hanya pada sore hari dan durasi latihan selama kurang lebih 3 jam. Latihan dimulai dari pukul 15.00 wib sampai dengan selesai. Khusus pada hari minggu latihan diliburkan.

Berdasarkan pengamatan di lapangan pihak orang tua atau wali atlet menyediakan menu makanan bagi atlet atletik sesuai dengan kebutuhan sehari-hari, namun makanan yang disediakan oleh pihak orang tua atau wali adalah sama menunya. Selama makan atlet atletik PASI Kota Kediri juga tidak ada pengawasan dari pelatih atau ahli gizi sehingga kemungkinan ketidak sesuaian kebutuhan gizi atlet sangat besar kemungkinan terjadi. Ditinjau dari selera makanan para atletik PASI Kota Kediri juga memiliki selera yang berbeda-beda dengan menu yang disajikan. Bagi atlet yang tidak selera dengan menu yang disajikan, mereka memilih untuk membeli makanan diluar jatah makan yang

sudah disajikan dirumah, hal ini tentu akan mengakibatkan kebutuhan gizinya tidak terpenuhi.

Secara fisiologis jelas bahwa untuk aktifitas tubuh, manusia memerlukan sejumlah energi. Energi tersebut diperoleh dari sejumlah makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam beraktifitas. Demikian juga penyediaan makanan yang cukup dan memenuhi zat gizi yang seimbang bagi seorang atlet akan sangat menunjang kondisi fisik yang prima, berdasarkan uraian di atas, peneliti memfokuskan penelitian tentang survei kecukupan gizi atlet atletik PASI Kota Kediri pada tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah diatas, peneliti merumuskan masalah, Bagaimanakah Kecukupan Asupan Gizi Atlet Atletik PASI Kota Kediri 2024 ?”.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kecukupan asupan gizi atlet Atletik PASI Kota Kediri 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Menemukan pengetahuan baru dan tambahan pengetahuan untuk pelatih tentang kebutuhan dan asupan gizi yang sesuai ketika melakukan aktivitas latihan.

2. Manfaat praktis

- a. Untuk semua olahragawan, agar bisa memperhatikan kebutuhan gizi yang sesuai dengan spesialisasi cabang olahraga masing-masing, sehingga bisa menjadi bekal untuk meraih hasil prestasi yang diharapkan
- b. Bagi pelatih dapat memperhatikan asupan gizi yang dibutuhkan atlet disesuaikan dengan pemberian dosis program latihan.

c. Bagi orang tua

Penelitian ini dapat dijadikan parameter orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi kalori anak dengan baik, agar pertumbuhan dan perkembangan anak tidak terganggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Peneletian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi.(2003). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman.(2010). *Gizi Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi, Ed. 2* . Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hasdianah dan Siyoto,Sandu. (2014). *Gizi, Pemantapan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Irianto, Djoko Pekik. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Lean, Michael. (2013). *Ilmu Pangan, Gizi & Kesehatan, Ed. 7*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mustamin, dkk. (2010). Pengetahuan Gizi, Asupan dan Status Gizi Atlet di Pusdiklat Olahraga Pelajar Sudiang Makassar. *Jurnal Media Gizi Pangan* (vol. IX, Edisi I 2010). Hlm. 47-51.
- Staf Edukatif FIK Universitas Negeri Medan. (2010). Asupan Bahan Makanan Dan Gizi Bagi Atlet Renang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* (vol. 8, Nomor 2 2010). Hlm. 108-122.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Supriasa, I Nyoman Dewa, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Purnomo, Eddy.(2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Thompson, Peter. (1993). *Introduction to Coaching Theory*, diterjemahkan oleh Staf Sekretariat IAAF – RDC, Jakarta.
- Wiarso, Giri . (2013) . *Ilmu Gizi Dalam Olahraga* . Yogyakarta : Gosyen Publishing.