



**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KONDISI FISIK ATLET
PADA PEMAIN SEPAK BOLA PUTRA USIA 10-12 TAHUN CLUB SSB
PUTRA ASRI GEMOLONG SRAGEN
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh:

Vieri Wahyu Nugroho

NIM : D0218053

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KONDISI FISIK ATLET
PADA PEMAIN SEPAK BOLA PUTRA USIA 10-12 TAHUN KLUB SSB
PUTRA ASRI GEMOLONG SRAGEN TAHUN 2022**

Oleh:

Vieri Wahyu Nugroho

NIM : D0218053

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Hubungan antara status gizi dengan kondisi fisik atlet pada pemain sepak bola putra usia 10-12 tahun klub SSB Putra Asri Gemolong 2022”. Karya :

Nama : Vieri Wahyu Nugroho

NIM : D0218053

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 04 Januari 2023

Disetujui:

Pembimbing I



Drs. Muh Yusuf, M.Pd
NIDK. 0024115901

Pembimbing II



Wisnu Mahardika, S. Pd., M.Or.
NIDN. 1116088301

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini dengan judul “Hubungan antara status gizi dengan kondisi fisik atlet pada pemain sepak bola putra usia 10-12 tahun klub SSB Putra Asri Gemolong 2022”. Karya :

Nama : Vieri Wahyu Nugroho

NIM : D0218053

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 24 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

Anggota I : Drs. Muh Yusuf M.Pd

Anggota II : Wisnu Mahardika, S. Pd., M.Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan juplakan dan karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Vieri Wahyu Nugroho

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

*Lakukanlah apa yang kita bisa, Baru akhirnya serahkan semuanya kepada Allah
Yang Maha Esa*

Persembahan

Karya ini dipersembahkan kepada
Bapak Widadi Alm dan Ibu Sarinem tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta
PKO UTP Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M. Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S. Pd., M.Or. Sebagai KAPRODI Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Drs. Muh Yusuf M. Pd. Sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Wisnu Mahardika, S. Pd., M.Or. Sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Para pengurus, pelatih dan atlet klub SSB Putra Asri Gemolong Sragen yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Sragen, Januari 2023

V W N

ABSTRAK

Vieri Wahyu Nugroho. 2022. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kondisi Fisik Atlet Pada Pemain Sepak Bola Putra Usia 10-12 Tahun Klub SSB Putra Asri Gemolong 2022. Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I Drs. Muh Yusuf M.Pd., II Wisnu Mahardika, S. Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah (1). Untuk mengetahui status gizi yang dimiliki atlet putra pemain sepak bola putra usia 10-12 tahun klub SSB Putra Asri Gemolong 2022. (2). Untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik daya tahan (*endurance*) yang dimiliki atlet putra pemain sepak bola putra usia 10-12 tahun klub SSB Putra Asri Gemolong 2022. (3). Untuk mengetahui adakah hubungan antara status gizi dengan kondisi fisik daya tahan pada atlet pemain sepak bola putra usia 10-12 tahun klub SSB Putra Asri Gemolong 2022.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah atlet pemain sepak bola putra usia 10-12 tahun SSB Putra Asri Gemolong Sragen Tahun 2022 yang berjumlah 35 atlet. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet pemain sepak bola putra usia 10-12 tahun SSB Putra Asri Gemolong Sragen Tahun 2022 yang berjumlah 30 atlet. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu status gizi sebagai variabel bebas serta kondisi fisik sebagai variabel terikat. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes. Metode analisis data penelitian menggunakan korelasi produk moment.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: Hasil analisis korelasi produk moment pada hubungan antara status gizi dengan kondisi fisik berdasarkan r hitung yaitu sebesar 0.744 > r tabel 0.361 maka disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kondisi fisik pada atlet pemain sepak bola putra usia 10-12 tahun klub SSB Putra Asri Gemolong.

Kata kunci: Sepak bola, status gizi, kondisi fisik.

ABSTRACT

Vieri Wahyu Nugroho. 2022. *The Relationship Between Nutritional Status and Physical Condition of Athletes in Men's Football Players Aged 10-12 Years Old Ssb Putra Asri Gemolong Club 2022.* Sports Coaching Education Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan Surakarta University. Supervisor I Drs. Muh Yusuf M.Pd. , II Wisnu Mahardika, S. Pd., M.Or.

The objectives of this study are (1). To find out the nutritional characteristics of male athletes of Men's soccer players Asri Gemolong 2022. (2). To find out the physical condition of endurance owned by the male athlete of the Putra Asri Gemolong 2022 football player. (3). To find out whether there is a relationship between nutritional status and physical condition of endurance in male football players aged 10-12 years old SSB Putra Asri Gemolong club 2022.

The research method used is a quantitative method. The population in the study was male football player athletes aged 10-12 years SSB Putra Asri Gemolong Sragen in 2022 which amounted to 35 athletes. Sampel in this study are male football players aged 10-12 years SSB Putra Asri Gemolong Sragen in 2022 which totals 30 athletes. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The variables of this study are nutritional status as a free variable and physical condition as a bound variable. The data collection technique in this study was to use tests. The research data analysis method uses product moment correlation.

Based on the results of the research and the results of data analysis that has been carried out, the following conclusions can be obtained: The results of the product correlation analysis on the relationship between nutritional status and physical condition based on the r count of $0.744 > r$ table 0.361 then it was concluded that there is a significant relationship between nutritional status and physical condition in male football players aged 10-12 years of SSB Putra Asri Gemolong club.

Keywords: Football, nutritional status, physical condition.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRAC	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Teori	6
1. Permainan Sepak bola.....	6
2. Zat Gizi	13
3. Kondisi Fisik.....	19
B. Penelitian yang Relevan.....	20
C. Kerangka Pemikiran.....	21
D. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Tempat dan Waktu Penelitian	22

B. Metode Penelitian.....	22
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	22
D. Teknik Pengumpulan Data.....	23
E. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN	28
A. Deskripsi Data	28
B. Uji Reliabilitas	31
C. Pengujian Persyaratan Analisis	31
D. Hasil Analisis Data	32
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	33
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	35
A. Simpulan	35
B. Implikasi	35
C. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN – LAMPIRAN	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram batang tes ststus gizi.....	29
Gambar 2. Diagram batang tes kondisi fisik.....	30
Gambar 3. Pengukuran berat badan	41
Gambar 4. Pengkuran tinggi badan.....	42
Gambar 5. Posisi start lari	43
Gambar 6. Posisi finis lari.....	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	18
Tabel 2. Deskripsi Data Tes Status Gizi dan Kondisi Fisik	28
Tabel 3. Deskripsi Hasil Tes Status Gizi	29
Tabel 4. Deskripsi Hasil Tes Kondisi Fisik	30
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas	31
Tabel 6. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Tes Status Gizi dan Kondisi Fisik	36
Lampiran 2. Data atlet SSB Putra Asri Gemolong 2022.....	48
Lampiran 3. Rekapitulasi Data Hasil Tes Status Gizi	49
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Retes Status Gizi	50
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Hasil Tes Kondisi Fisik	51
Lampiran 6. Rekapitulasi Data Hasil Retes Kondisi Fisik	52
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Terbaik Tes Status Gizi Dan Kondisi Fisik...	53
Lampiran 8. Deskriptif Data Penelitian	54
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas	54
Lampiran 10. Hasil Uji Linearitas.....	54
Lampiran 11. Hasil Uji Korelasi Produk Moment	55
Lampiran 12. Tabel r Produk Moment.....	56
Lampiran 13. Tabel f.....	57
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	58
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	

