

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 354/ Ilmu Gizi

**LAPORAN PENELITIAN DOSEN**



**MUTU GIZI ASUPAN PANGAN DAN TINGKAT KEBUGARAN  
JASMANI PADA ATLET KARATE ANAK DI BANGKINANG KOTA  
KABUPATEN KAMPAR**

**TIM PENGUSUL**

**KETUA : EKA ROSHIFITA RIZQI, S. Gz, MPH**

**NIDN : 1004059101**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
TA 2019/2020**

## HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

---

Judul Penelitian : Mutu Gizi Asupan Pangan Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Karate Anak Di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar

Kode/Nama Rumpun Ilmu : 354/ Ilmu Gizi

Peneliti :

a. Nama lengkap : Eka Roshifita Rizqi, S. Gz, MPH

b. NIDN/NIP : 1004059101

c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

d. Program Studi : S1 Gizi

e. No Hp : 082134460024

f. Email :

Anggota Peneliti (1) :

a. Nama Lengkap :

b. NIDN/NIP :

c. Program Studi :

Anggota Peneliti (2) :

a. Nama Lengkap :

b. NIM :

c. Program Studi :

Biaya Penelitian : Rp 6.000.000

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



**Dewi Anggraini Harahap, M.Keb**  
NIP-TT 096.542.089

Bangkinang, 02 September 2019  
Ketua Peneliti

**Eka Roshifita Rizqi, S. Gz, MPH**  
NIP-TT 096.542.185

Menyetujui,  
Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



**Ns. Apriza, S.Kep. M.Kep**  
NIP-TT 096.542.024

## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

---

1. Judul Penelitian : Mutu Gizi Asupan Pangan Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Karate Anak Di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar

2. Tim Peneliti :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1	Eka Roshifita Rizqi, S. Gz, MPH	Dosen Tetap	Gizi	S1 Gizi

3. Objek Penelitian : Atlet Karate Anak

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan September tahun 2019

Berakhir : bulan Maret tahun 2020

5. Lokasi Penelitian : Lapangan Pelajar Bangkinang Kota

6. Instansi lain yang terlibat : -

7. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan : Peningkatan kesadaran akan kesehatan atlet karate anak dengan menjaga mutu gizi asupan pangan dan kebugaran jasmani

8. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran : jurnal nasional terakreditasi, tahun 2020

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR SKEMA.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>RINGKASAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan.....	2
D. Manfaat.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
A. Tinjauan Pustaka.....	4
B. Kerangka Konsep.....	12
C. Hipotesis Penelitian.....	12
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>13</b>
A. Desain Penelitian.....	13
B. Alur Penelitian.....	13
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	14
D. Populasi dan Sampel.....	14
E. Alat Pengumpulan Data.....	15
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	15
G. Etika Penelitian.....	16
H. Teknik Pengolahan Data.....	16
I. Definisi Operasional.....	17
J. Analisis Data.....	17
<b>BAB IV BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN.....</b>	<b>19</b>
A. Biaya Penelitian.....	19
B. Jadwal Penelitian.....	19
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
A. Gambaran Umum.....	20
B. Hasil Penelitian.....	20
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>23</b>
A. Mutu Gizi Asupan Pangan dan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karate Anak.....	23

<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>24</b>
A. Kesimpulan.....	24
B. Saran.....	24

**Daftar Pustaka**

**Lampiran**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jarak Tempuh <i>Sprint</i> Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	7
Tabel 2.2 Norma Penilaian Tes Lari <i>Sprint</i> Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	8
Tabel 2.3 Kategori Tes <i>Pull Up</i> Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	8
Tabel 2.4 Kategori Tes <i>Sit Up</i> Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	8
Tabel 2.5 Kriteria Penilaian Tes <i>Vertical Jump</i> Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	9
Tabel 2.6 Jarak Tempuh Lari Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	10
Tabel 2.7 Norma Penilaian Tes Lari <i>Sprint</i> .....	10
Tabel 2.8 Kategori Asupan Energi, Karbohidrat, Lemak dan Protein dibandingkan dengan AKG.....	11
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	17
Tabel 5.1 Distribusi Anak Karate Berdasarkan Karakteristik.....	20
Tabel 5.2 Distribusi Anak Karate Menurut Tingkat Kecukupan Zat Gizi.....	21
Tabel 5.3 Mutu Gizi Asupan Pangan Anak Karate.....	21
Tabel 5.4 Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Karate.....	22
Tabel 5.5 Mutu Gizi Asupan Pangan dan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Karate.....	22

**DAFTAR SKEMA**

Skema 2.1 Kerangka Konsep.....	12
Skema 3.1 Rancangan Penelitian.....	13

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Lembar Observasi Penelitian..... 26



## RINGKASAN

Karate banyak digemari oleh anak-anak dan dapat memberikan manfaat kebugaran jika dilakukan dengan rutin. Faktor lain yang berkaitan dengan kebugaran adalah faktor gizi, terutama mutu gizi asupan pangan. Kebutuhan gizi atlet anak akan berbeda dengan anak yang bukan atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mutu gizi asupan pangan dengan tingkat kebugaran jasmani atlet karate anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. Penelitian dilakukan secara observasional dengan desain *cross sectional* pada 40 atlet karate anak ranting Bangkinang. Metode pemilihan sampel dengan *total sampling*. Mutu gizi asupan pangan didapat melalui wawancara dan dicatat dalam formulir *food recall* 24 jam. Tingkat kebugaran jasmani didapat melalui rangkaian tes kebugaran dan dicatat dalam formulir TKJI. Hasil penelitian ini ditemukan mutu gizi asupan pangan dan tingkat kebugaran jasmani masih kurang, dengan prevalensi masing-masing 65% dan 55%. Ada hubungan signifikan antara mutu gizi asupan pangan dengan tingkat kebugaran jasmani atlet karate anak Bangkinang Kota Kabupaten Kampar dengan *p value* 0,013 ( $p < 0,05$ ). Atlet karate anak yang mutu gizi asupan pangannya kurang beresiko 5 kali memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang pula. Kesimpulan penelitian ini mutu gizi asupan pangan berhubungan signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani atlet karate anak Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. Disarankan atlet karate anak dan orangtua untuk meningkatkan mutu gizi asupan pangan dan dilakukan sosialisasi pada pelatih untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi olahraga.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang pada tahun 1869 di Okinawa. Cabang olahraga ini sudah dikenal lama di Indonesia dan cukup digemari oleh masyarakat pada umumnya, terutama anak-anak. Banyak manfaat yang didapatkan dari karate, salah satunya adalah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Berdasarkan *Sport Development Index* (SDI), tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar cenderung rendah. Tidak ada kebugaran jasmani anak yang baik sekali (0%), kebugaran jasmani anak yang baik ditemukan 5,66%, sedang 37,66%, kurang 45,97% dan kurang sekali sebanyak 10,71% (Maksum, 2016).

Pada umumnya kebugaran dipengaruhi oleh beberapa faktor internal seperti genetik, umur dan jenis kelamin serta faktor eksternal seperti faktor latihan, faktor istirahat dan faktor gizi. Beberapa titik kritis yang banyak ditemui pada atlet adalah makan dalam jumlah yang tidak cukup, memilih makanan dengan gizi yang tidak seimbang, tidak tahu banyak tentang gizi dan asupan gizi yang tidak sesuai dengan kompetisi (Kushartanti, 2011).

Tingkat kecukupan zat gizi anak yang menjadi atlet karate tentunya berbeda dengan anak yang bukan atlet karena memiliki aktifitas fisik yang berbeda. Selain berguna untuk mengoptimalkan pertumbuhan anak, pemenuhan kecukupan zat gizi juga bertujuan untuk menyiapkan kondisi atlet baik sebelum, saat dan setelah pertandingan.

Berdasarkan perhitungan tingkat kecukupan zat gizi, dapat diperoleh nilai mutu gizi asupan pangan (MGP) dari seluruh zat gizi yang dikonsumsi. Penilaian MGP dilakukan dengan menganalisis kandungan gizi makanan yang dikonsumsi dibandingkan dengan kecukupan gizi yang dianjurkan dan dinyatakan dalam persen (Buuolo, 2018).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Yenita (2017), tingkat kecukupan energi, protein dan karbohidrat atlet termasuk dalam kategori defisit. Ditemukan mutu gizi asupan pangan berhubungan signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet, namun penelitian ini masih terbatas pada atlet cabang olahraga sepakbola.

Bangkinang Kota, Kabupaten Kampar merupakan tempat latihan utama dari lima ranting Karate INKAI Kampar, yaitu ranting Bangkinang, Salo, Kuok 1, Kuok 2 dan SDIT. Setiap hari Minggu sore, dilakukan latihan bersama. Hanya pada hari Kamis sore latihan dilakukan tersendiri oleh ranting Bangkinang. Arena latihan terdiri atas balai dan lapangan yang luas.

Atlet karate ranting Bangkinang sudah banyak melakukan pertandingan seperti O2SN, pertandingan antar kabupaten, pertandingan antar kota seperti Batam, Padang, Medan, daerah Jawa dan pertandingan internasional seperti Malaysia. Namun berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih, atlet belum pernah melakukan tes kebugaran. Selain itu, setiap sore di lapangan tempat atlet karate anak berlatih banyak ditemukan pedagang kaki lima yang berjualan gorengan, minuman dingin, berbagai makanan cepat saji seperti bakso bakar, kebab, burger, dan lain-lain. Hal ini menarik perhatian anak-anak untuk jajan setelah berlatih.

Setelah melihat data tersebut di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian **“Mutu Gizi Asupan Pangan dan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Karate Anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara mutu gizi asupan pangan dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet karate anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk menganalisis hubungan antara mutu gizi asupan pangan dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet karate anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui mutu gizi asupan pangan atlet karate anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar.
- b. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet karate anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar.
- c. Untuk menganalisis hubungan antara mutu gizi asupan pangan dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet karate anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu masukan untuk teori dan bahan dalam penelitian berikutnya, khususnya tentang gizi olahraga.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu masukan kepada pelatih terkait edukasi gizi, pentingnya pemeriksaan/ skrining gizi dan pemeriksaan status kebugaran pada atlet.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Karate**

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Tekniknya terbagi menjadi tiga, yaitu *kihon*, *kata* dan *kumite*. Warna sabuk (*obi*) dipergunakan untuk membedakan antara satu karateka dengan karateka lainnya. Diawali dari sabuk putih dan yang paling tinggi adalah sabuk hitam.

FORKI (Federasi Olahraga Karate-do Indonesia) merupakan wadah olahraga Karate di Indonesia. Terdapat 25 macam aliran, seperti INKAI (Institut Karate-do Indonesia), GOKASI (Gojuryu Karate-do Shinbukan Seluruh Indonesia), INKADO (Indonesia Karate-do), INKANAS (Institut Karate-do Nasional), LEMKARI (Lembaga Karate-do Indonesia), TAKO INDONESIA, WADOKAI (Wadoryu Karate-do Indonesia), dan lain-lain.

##### **2. Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih (Annas, 2011).

###### **a. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani**

Beberapa komponen kebugaran jasmani antara lain :

- 1) Kelincahan yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk berpindah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan kondisi yang dihadapi.
- 2) Daya ledak (*power*) merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan dimana kemampuan yang dilakukan dapat semaksimal mungkin.

- 3) Daya tahan (*endurance*) yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat melakukan aktivitas dalam waktu yang cukup lama.
- 4) Kecepatan adalah dimana seseorang mampu melakukan suatu gerakan dalam waktu yang singkat.
- 5) Kekuatan otot merupakan kemampuan yang dimiliki sekelompok otot tersebut untuk melakukan aktivitas dengan beban yang diterima.
- 6) Daya tahan kardiorespirasi merupakan keadaan dimana kardiovaskuler dapat melakukan aktivitasnya dengan cara mengatasi beban yang berat selama waktu tertentu.
- 7) Kelenturan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan dirinya untuk melakukan semua aktivitasnya dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot dan ligamen disekitar persendian.

#### **b. Manfaat Kebugaran Jasmani**

Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Manfaat dari kebugaran jasmani diantaranya: terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, membakar kalori sehingga terbebas dari kegemukan, mengurangi stres, dan meningkatkan gairah hidup (Shomoro & Mondal, 2014).

#### **c. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya (Shomoro & Mondal, 2014) :

##### **1. Umur atau Usia**

Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.

## 2. Jenis Kelamin

Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.

## 3. Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu: dapat untuk pemeliharaan, menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah rusak, mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh, dan sebagai sumber penghasil energi.

## 4. Merokok

Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

## 5. Status Kesehatan

Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

## 6. Aktivitas Fisik

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh.

## 7. Berat Badan

Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada

seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih rendah.

#### 8. Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menetap dan tinggal, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial mulai dari lingkungan di sekitar tempat tinggal sampai lingkungan di tempat dimana para siswa belajar.

#### **d. Tes Kebugaran Jasmani**

Tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut (Widiyanto, 2015).

Pusat kebugaran jasmani dan rekreasi menyusun rangkaian tes yang diberi nama tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) yang kategorinya dikelompokkan menjadi empat kelompok (Widiyanto, 2015) :

1. Umur 6 s/d 9 tahun
2. Umur 10 s/d 12 tahun
3. Umur 13 s/d 15 tahun
4. Umur 16 s/d 19 tahun

Kategori dengan membedakan jenis kelamin. TKJI merupakan *battery test* dalam metode diskusi dan simulasi sampel diberikan materi sebagai berikut (Widiyanto, 2015) :

##### a. Sprint

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. Kategori jarak yang harus ditempuh oleh masing-masing kelompok umur berbeda.

**Tabel 2.1 Jarak Tempuh Sprint Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**



Kelompok Umur	Jarak		Keterangan
	Putra	Putri	
06 – 09 tahun	30 m	30 m	Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma.
10 - 12 tahun	40 m	40 m	

Sumber : Permana, 2016

**Tabel 2.2 Norma Penilaian Tes Lari Sprint Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**

Usia 6 s/d 9 tahun		Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
Sd - 5.5 detik	Sd – 5.8 detik	5	Sd – 6.3 detik	Sd – 6.7 detik
5.6 – 6.1 detik	5.9 – 6.6 detik	4	6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik
6.2 – 6.9 detik	6.7 – 7.8 detik	3	7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik
7.0 – 8.6 detik	7.9 – 9.2 detik	2	7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik
8.7 – dst	9.3 – dst	1	8.9 – dst	9.7 – dst

Sumber : Permana, 2016

b. Pull –up

Pull-up merupakan bentuk latihan kekuatan otot bagian atas yang bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.

**Tabel 2.3 Kategori Tes Pull Up Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**

Usia 6 s/d 9 tahun		Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
40 detik ke atas	33 detik ke atas	5	51 detik ke atas	40 detik ke atas
22 – 39 detik	18 -32 detik	4	31 – 51 detik	20 – 39 detik
09 – 21 detik	09 – 17 detik	3	7.0 – 7.7 detik	08 – 19 detik
03 – 08 detik	03 – 08 detik	2	7.8 – 8.8 detik	02 – 7 detiki
00 – 02 detik	00 – 02 detik	1	8.9 – dst	00 – 01 detik

Sumber : Permana, 2016

c. Sit-Up

Sit-Up latihan ketahanan perut untuk memperkuat, mengencangkan dan mengencangkan otot-otot perut. Ini mirip dengan crunch, tetapi sit-up memiliki jangkauan gerak yang lebih lengkap dan kondisi otot tambahan bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

**Tabel 2.4 Kategori Tes Sit Up Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**

Usia 6 s/d 9 tahun		Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
7 kali ke atas	15 kali ke atas	5	23 kali ke atas	20 kali ke atas

3 – 16 kali	11 -14 kali	4	18 – 22 kali	17 – 19 kali
07 – 12 kali	04 – 10 kali	3	12 – 17 kali	07 – 13 kali
02 – 06 kali	02 – 03 kali	2	04 – 11 kali	02 – 06 kali
00 – 01 kali	00 – 01 kali	1	00 – 03 kali	00 – 01 kali

Sumber : Permana, 2016

#### d. Vertical jump

Lompatan tegak atau kearah vertikal yang dilakukan tanpa awalan dengan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai.

**Tabel 2.5 Kriteria Penilaian Tes Vertical Jump Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**

Usia 6 s/d 9 tahun		Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
38 cm ke atas	38 cm ke atas	5	46 cm ke atas	42 cm ke atas
30 – 37 cm	30 – 37 cm	4	38 – 45 cm	34 – 41 cm
22 – 29 cm	22 – 29 cm	3	31 – 37 cm	28 – 33 cm
13 – 21 cm	13 – 21 cm	2	24 – 30 cm	21 – 27 cm
Dibawah 13 cm	Dibawah 13 cm	1	Dibawah 24 cm	Dibawah 21 cm

Sumber : Permana, 2016

#### e. Lari jarak sedang

Lari jarak menengah adalah gerakan berlari yang menempuh jarak 800 m hingga 1500 m. Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah. Jarak yang ditempuh bergantung pada kelompok umur masing masing (Widiyanto, 2015).

**Tabel 2.6 Jarak Tempuh Lari Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin**

Kelompok Umur	Jarak	
	Putra	Putri
06 s/d 09 tahun	60 m	60 m
10 s/d 12 tahun	60 m	60 m

Sumber : Permana, 2016

**Tabel 2.7 Norma Penilaian Tes Lari Sprint**

Usia 6 s/d 9 tahun		Nilai	Usia 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
S.d –2'39"	S.d –2'53"	5	Sd – 2'19"	Sd – 2'32"
2'40" –3'00"	2'54" –3'23"	4	2'20 – 2'30"	2'33 – 2'54"
3'01" –3'45"	3'24" –4'08"	3	2'31 – 2'45"	2'55 – 3'28"
3'46" –4'48"	4'07" –5'3"	2	2'46 – 3'44"	3'29 – 4'22"
4'49" – dst	5'04" – dst	1	3'45 - dst	4'23 - dst

Sumber : Permana, 2016

### 3. Metode *Food Recall* 24 Jam

Prinsip dari metode *recall* 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam. Dalam metode ini, responden diminta untuk menceritakan semua yang dimakan dan diminum selama 24 jam terakhir. Dimulai sejak bangun pagi hingga istirahat malam harinya. Hal penting yang harus diketahui adalah bahwa dengan menggunakan *recall* 24 jam, data yang diperoleh cenderung lebih bersifat kualitatif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data kuantitatif, maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat URT (Ukuran Rumah Tangga) (Hardinsyah & Supariasa, 2017).

Metode *recall* 24 jam ini mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan, sebagai berikut:

- 1) Kelebihan
  - a) Biaya relatif murah, karena tidak memerlukan peralatan khusus dan tempat yang luas untuk wawancara
  - b) Cepat, sehingga dapat mencakup banyak responden
  - c) Dapat digunakan untuk responden yang buta huruf
  - d) Dapat memberikan gambaran nyata yang benar-benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung intake zat gizi sehari
- 2) Kekurangan
  - a) Ketepatannya sangat tergantung pada daya ingat responden. Oleh karena itu, responden harus mempunyai daya ingat yang baik, sehingga metode ini tidak cocok dilakukan pada anak usia dibawah 7 tahun, orang tua berusia diatas 70 tahun dan orang yang hilang ingatan atau orang pelupa.
  - b) *The Flat Slope Syndrome*, yaitu kecendrungan bagi responden yang kurus untuk melaporkan konsumsi yang lebih (*over estimate*) dan bagi responden yang gemuk cenderung melaporkan lebih sedikit (*under estimate*).

Untuk waktu makan sehari dapat disusun berupa makan pagi, siang, malam dan selingan. Data *food recall* berupa jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam ukuran rumah tangga (URT) atau dalam satuan gram, kemudian dikonversi dalam satuan energi (kkal), protein (gr), lemak (gr), karbohidrat (gr) dengan merujuk pada TKPI (Tabel Komposisi Pangan Indonesia) tahun 2018. Konversi dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\mathbf{Kgij = (Bj/100) \times Gij \times (BDD/100)}$$

Keterangan :

Kgij : Kandungan zat gizi i dalam bahan makanan j  
 Bj : Berat makanan j yang dikonsumsi  
 Gij : Kandungan zat gizi dalam 100 gr BDD bahan makanan j  
 BDDj : Bagian bahan makanan j yang dapat dimakan

Selanjutnya, tingkat kecukupan zat gizi yang diperoleh dengan cara membandingkan jumlah konsumsi zat gizi tersebut dengan kecukupannya. Berikut rumus tingkat kecukupan zat gizi yang digunakan:

$$\mathbf{TKG = (K/AKG) \times 100\%}$$

Keterangan :

TKG : Tingkat Kecukupan Gizi  
 K : Konsumsi Pangan  
 AKG : Angka Kecukupan Gizi

**Tabel 2.8 Kategori Asupan Energi, Karbohidrat, Lemak, dan Protein Dibandingkan dengan AKG**

Kategori	Ambang Batas
Kurang	<80 % AKG
Baik	80 – 110 % AKG
Lebih	>110 % AKG

*Sumber : Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, 2012*

#### 4. Mutu Gizi Asupan Pangan

Mutu Gizi Asupan Pangan (MGP) merupakan suatu nilai untuk menentukan apakah pangan tersebut bergizi atau tidak yang didasarkan pada kandungan zat gizi pangan berkaitan dengan kebutuhan tubuh secara komprehensif. MGP dihitung berdasarkan tingkat pemenuhan kebutuhan gizi rata-rata dari 4 zat gizi (MGP4) yaitu energi, protein, lemak dan karbohidrat (Hardinsyah, 2000).

**Tabel 2.8 Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (Per orang per hari)  
Usia 06-12 tahun**

Kelompok Umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Laki – laki (06 - 09 tahun)	27	130	1650	40	55	250
Perempuan (06 – 09 tahun)	27	130	1650	40	55	250
Laki – laki (10 -12 tahun)	36	145	2000	50	65	300
Perempuan (10 -12 tahun)	38	147	1900	55	65	280

Sumber : Angka Kecukupan Gizi, 2019

Perhitungan MGP dapat dilakukan dengan menggunakan rumus berikut:

$$\text{MGP} = \frac{\sum(\text{TKGi})}{n}$$

Keterangan:

MGP : Mutu Gizi Asupan Pangan

TKGi : Tingkat kecukupan zat gizi ke-i, yaitu konsumsi zat gizi ke-I dibagi kecukupan zat gizi ke-i dikalikan 100

n : jumlah zat gizi yang dipertimbangkan dalam penilai MGP

## B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dapat dijabarkan sebagai berikut :



Skema 2.1 Kerangka Konsep

## C. Hipotesis Penelitian

Ada hubungan antara mutu gizi asupan pangan dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet karate anak.

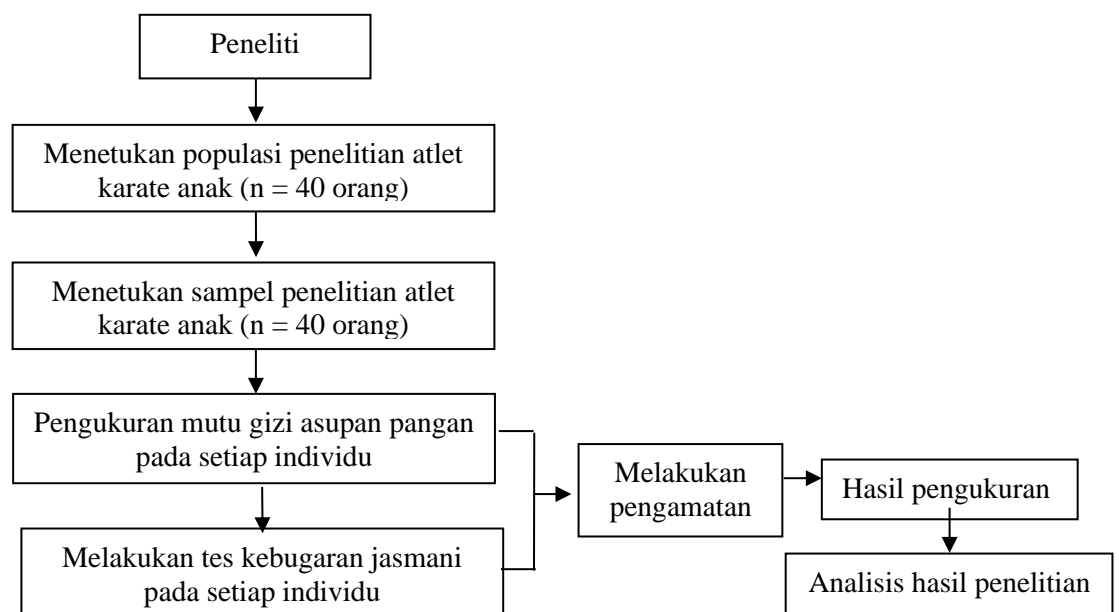
## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan desain *cross sectional*.

#### 1. Rancangan Penelitian

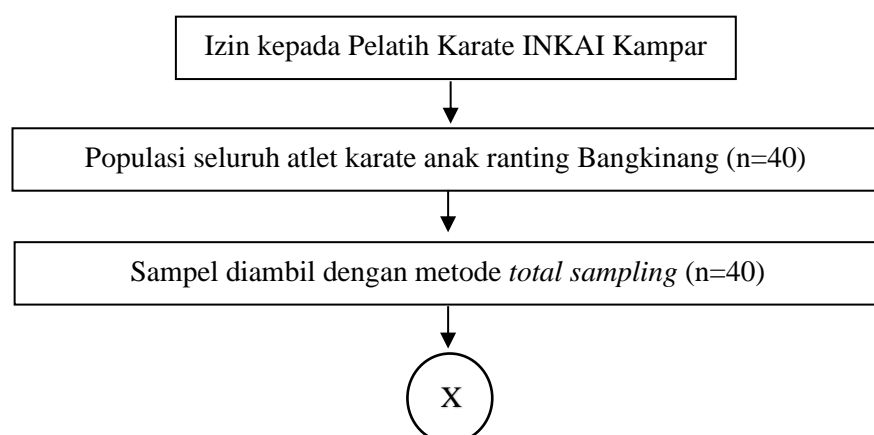
Adapun rancangan dalam penelitian ini adalah :

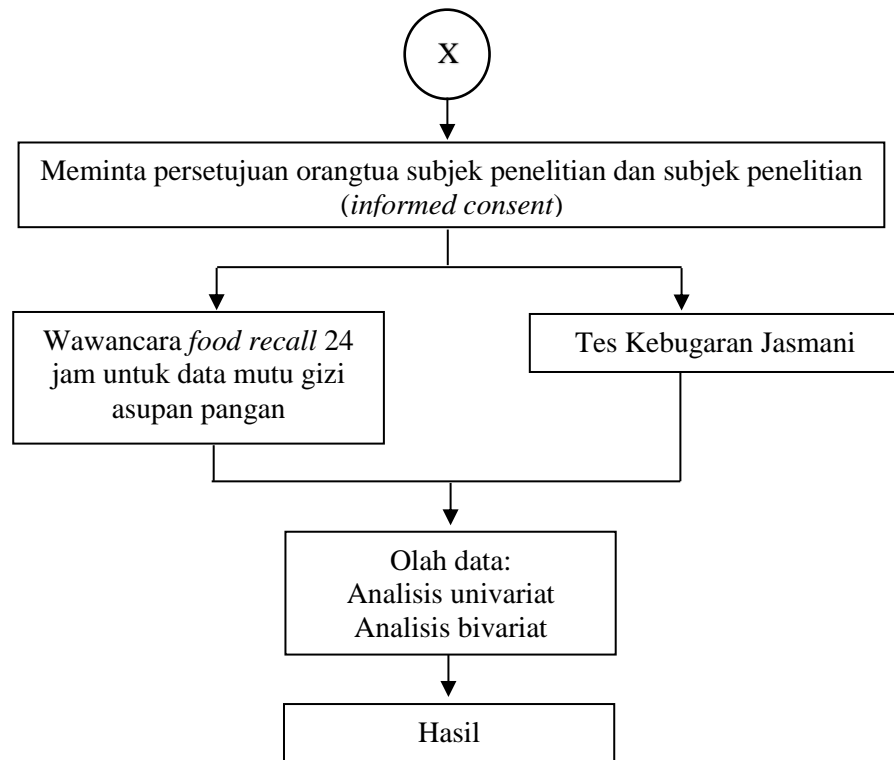


**Skema 3.1 Rancangan Penelitian**  
(Sumber : Hidayat, 2014)

#### 2. Alur penelitian

Alur penelitian ini menjelaskan tentang tahapan yang dilakukan dalam penelitian. Adapun alur penelitian ini dapat dilihat pada skema berikut ini:





Skema 3.2 Alur Penelitian

## B. Tempat dan waktu penelitian

### 1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Pelajar Bangkinang Kota Kabupaten Kampar.

### 2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei s.d. Juni 2020.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet karate anak ranting Bangkinang yang berjumlah 40 orang.

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Karena jumlah populasi kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian, yaitu 40 orang. Penetapan sampel mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

#### a. Kriteria inklusi

- 1) Atlet karate anak ranting Bangkinang yang bersedia menjadi subjek penelitian
- b. Kriteria Eksklusi
  - 1) Atlet karate anak ranting Bangkinang yang sedang sakit saat penelitian berlangsung
- c. Teknik Sampel

Teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan banyak populasi.

#### **D. Alat pengumpulan Data**

Alat pengumpulan data menggunakan formulir *food recall* 24 jam untuk mengetahui tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein dan lemak yang dibutuhkan dalam penilaian mutu gizi asupan pangan. Sedangkan tes kebugaran jasmani menggunakan formulir TKJI, alat tulis dan *stopwatch*.

#### **E. Prosedur Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis data, yaitu data primer dan data sekunder.

##### **1. Data Primer**

Data primer dalam penelitian ini adalah mutu gizi asupan pangan dan kebugaran jasmani. Mutu gizi asupan pangan diperoleh melalui wawancara terstruktur menggunakan formulir *food recall* 24 jam oleh peneliti kepada subjek penelitian. Namun pada anak dibawah 8 tahun wawancara dilakukan kepada orangtua subjek penelitian. Hasil wawancara diinput dan diolah menggunakan program *nutrisurvey*. Lalu tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein dan lemak dibandingkan dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi) 2019. Mutu gizi asupan pangan diketahui dari rerata tingkat kecukupan empat zat gizi dan dikategorikan menjadi kurang dan baik.

Rangkaian tes kebugaran yaitu lari *sprint* 30 meter (6 s.d 9 tahun) atau 40 meter (10 s.d 12 tahun), *pull up* (gantungan siku tekuk), *sit up*



(baring duduk 30 detik), *vertical jump* (loncat) dan lari jarak 600 meter dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Hasil tes dicatat dalam formulir TKJI oleh pelatih karate dan dikategorikan menjadi kurang dan baik.

## 2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari penelusuran dokumen serta catatan dan data-data berupa jumlah anggota atlet karate anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar.

## F. Etika Penelitian

### 1. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan subjek penelitian dengan memberikan lembaran persetujuan *informed consent* tersebut sebelum penelitian dilakukan. Tujuannya adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian. Jika calon subjek penelitian bersedia, maka mereka dapat menandatangani lembar persetujuan tersebut. Jika menolak untuk diteliti, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya.

### 2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan subjek penelitian, peneliti tidak akan menyantumkan nama pada lembaran pengumpulan data, cukup dengan memberikan nomor kode pada masing masing lembaran teks.

### 3. Kerahasiaan (*confidentially*)

Kerahasiaan informasi subjek penelitian dijamin oleh peneliti, data yang didapat tidak akan disebarluaskan dan akan digunakan sebaik mungkin, setelah itu data yang didapat akan dimusnahkan.

## G. Teknik Pengolahan Data

### 1. Pengolahan Data (*editing*)

Setelah semua lembar observasi diisi kemudian diperiksa untuk mengurangi kesalahan.

### 2. Pengkodean (*coding*)

Memberikan kode pada setiap informasi yang telah terkumpul pada setiap pertanyaan dalam formulir guna pengolahan data.

### 3. Pemasukan Data (*entry*)

Setelah semua formulir terisi dengan benar maka data kemudian dimasukkan kedalam master tabel.

### 4. Tembusan Data (*tabulating*)

Tabulasi dilakukan dengan memindahkan data kode kedalam tabel yang tersedia dengan menggunakan tabel distribusi.

### 5. Membersihkan (*cleaning*)

Membersihkan (*cleaning*) merupakan pengecekan kembali data yang terkumpul.

## H. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah definisi yang berdasarkan konsep teori namun bersifat operasional. Definisi operasional setiap variabel dalam penelitian ini adalah:

**Tabel 3.1 Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	<b>Dependen</b> Tingkat kebugaran jasmani	Kemampuan dan daya tahan fisik tubuh atlet anak dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari	Alat Tulis <i>Stopwatch</i> Formulir TKJI	Ordinal	1. Kurang, jika skor rangkaian tes kebugaran <18 2. Baik, jika skor rangkaian tes kebugaran ≥18 (Permana, 2016)
2	<b>Independen</b> Mutu gizi asupan pangan	Rerata tingkat kecukupan gizi dari 4 zat gizi atlet anak yaitu energi, protein, lemak dan karbohidrat	Formulir <i>Food Recall</i> 24 jam	Ordinal	1. Kurang, jika rerata kecukupan 4 zat gizi <80% 2. Baik, jika rerata kecukupan 4 zat gizi ≥80% (Buuolo, 2018)

## I. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini secara univariat dan bivariat yang dijelaskan sebagai berikut :

### 1. Analisis Univariat

Analisis *Univariat* pada penelitian ini dilakukan pada tiap-tiap variabel yang disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Analisis *univariat* bertujuan untuk mendapatkan gambaran deskriptif tiap variabel. Analisis *univariat* dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel *independen* yaitu mutu gizi asupan pangan dan variabel *dependen* yaitu kebugaran jasmani. Analisis *univariat* diperoleh menggunakan program komputer dengan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Jumlah skor anak

N = Jumlah skore seluruhnya

## 2. Bivariat

Analisis *Bivariat* digunakan untuk melihat kemungkinan adanya hubungan antara variabel *dependen* dengan variabel *independent* melalui *uji chi square*.

Keputusan uji statistik dengan membandingkan nilai  $p$  dan  $\alpha$  dengan interval kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ), dengan ketentuan:

- a) Bilai nilai  $p > \alpha$  maka hipotesis  $H_0$  diterima, artinya secara statistik tidak bermakna
- b) Bilai nilai  $p < \alpha$  maka keputusan  $H_0$  ditolak, artinya secara statistik bermakna

## BAB IV BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN

### A. Anggaran Biaya

Total biaya yang diusulkan adalah sebesar Rp 6.000.000 dari dana Internal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

No	Komponen	Biaya Yang Diusulkan (Rp)
1	Honorarium narasumber	400.000
2	Bahan habis Pakai dan Peralatan	4.550.000
3	Perjalanan	400.000
4	Lain-lain	650.000
	<b>Jumlah</b>	<b>6.000.000</b>

### B. Jadwal Penelitian

Pelaksanaan kegiatan penelitian ini dilaksanakan selama 12 bulan dengan jadwal pelaksanaan sebagai berikut:

No	Kegiatan	Bulan Ke											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Survey Awal Penelitian												
2	Penyusunan Proposal												
3	Seminar Proposal												
4	Revisi Proposal												
5	Pelaksanaan Penelitian												
7	Penyusunan laporan hasil												
8	Seminar Hasil penelitian												
9.	Revisi laporan hasil												
10.	Pengumpulan laporan hasil penelitian												
11.	Publikasi Jurnal												

## BAB V

### HASIL PENELITIAN

#### A. Gambaran Umum Atlet Karate INKAI (Institut Karate-do Indonesia) Kampar

Perguruan Atlet Karate INKAI Kampar telah berdiri pada tahun 1982. Karate INKAI terdiri dari 5 ranting tempat latihan yang setiap rantingnya terletak di Bangkinang, Salo, SDIT, dan Kuok terdapat dua ranting. Perguruan Atlet Karate INKAI Kampar memiliki jadwal latihan yaitu 2 kali/seminggu yaitu pada hari Minggu dan Kamis pukul 16.00 sampai selesai. Pada hari Minggu, dilakukan latihan gabungan dengan menggabungkan 5 ranting tersebut, yaitu di Bangkinang Kota bertempat di Lapangan Pelajar Bangkinang. Sedangkan pada hari Kamis, latihan dilakukan sesuai tempat rantingnya masing-masing. Perguruan Atlet Karate INKAI Kampar memiliki 10 pelatih bersabuk hitam.

Banyak pertandingan yang telah diikuti seperti O2SN, pertandingan antar perguruan, pertandingan antar Kabupaten, pertandingan antar kota seperti Batam, Padang, Medan, dan daerah Jawa, dan pertandingan Internasional seperti Malaysia.

#### B. Hasil Penelitian

##### 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel karakteristik anak karate yang dianalisis dalam penelitian ini adalah jenis kelamin dan usia.

**Tabel 5.1 Distribusi Anak Karate Berdasarkan Karakteristik (Jenis Kelamin dan Usia)**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis kelamin (L/P)</b>		
Laki-laki	20	50
Perempuan	20	50
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>
<b>Usia (Tahun)</b>		
6	2	5
7	4	10
8	8	20
9	7	17.5

10	16	40
11	3	7.5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 5.1 diketahui dari 40 anak karate, terdapat 20 orang berjenis kelamin laki-laki (50%) dan 20 orang berjenis perempuan (50%). Usia anak karate pada penelitian ini mayoritas usia 10 tahun yaitu 16 orang (40%).

## 2. Analisis Univariat

### 1. Mutu Gizi Asupan Pangan

Mutu gizi asupan pangan diketahui dari rerata tingkat kecukupan 4 zat gizi yaitu energi, protein, karbohidrat dan lemak.

**Tabel 5.2 Distribusi Anak Karate Menurut Tingkat Kecukupan Zat Gizi**

<b>Energi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Kurang	23	57,5
Cukup	17	42,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>
<b>Karbohidrat</b>		
Kurang	28	70,0
Cukup	12	30,0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>
<b>Protein</b>		
Kurang	24	60,0
Cukup	16	40,0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>
<b>Lemak</b>		
Kurang	24	60,0
Cukup	16	40,0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

**Tabel 5.3 Mutu Gizi Asupan Pangan Anak Karate**

<b>Mutu Gizi Asupan Pangan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Kurang	26	65,0
Baik	14	35,0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 5.2 diketahui dari 40 anak karate, sebagian besar tingkat kecukupan 4 zat gizi masih kurang, yaitu 23 orang (57,5%) untuk tingkat kecukupan energi, 28 orang (70,0%) untuk tingkat kecukupan karbohidrat, 24 orang (60,0%) untuk tingkat kecukupan protein dan lemak. Dari rerata tingkat kecukupan 4 zat gizi

dapat diketahui mutu gizi asupan pangan anak karate sebagian besar masih kurang, yaitu 26 orang (65,0%).

## 2. Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani dalam penelitian ini adalah hasil dari rangkaian tes kebugaran yaitu lari *sprint*, *pull up*, *sit up*, *vertical jump* dan lari jarak 600 meter.

**Tabel 5.4 Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Karate**

Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	22	55,0
Baik	18	45,0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 5.4 diketahui dari 40 anak karate, 22 orang (55,0%) termasuk kategori kurang.

## 3. Analisis Bivariat

Analisis dilakukan terhadap dua variabel untuk menguji hipotesis melalui uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95%.

**Tabel 5.5 Mutu Gizi Asupan Pangan dan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Karate**

Mutu Gizi Asupan Pangan	Kebugaran Jasmani				Total	POR (IK 95%)	p value
	Kurang		Baik				
	n	%	n	%			
<b>Kurang</b>	18	69,23	8	30,77	26	100	5,62 (1,39 – 22,40) 0,013
<b>Baik</b>	4	28,57	10	71,43	14	100	
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>55,0</b>	<b>18</b>	<b>45,00</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	

Sumber: Uji Chi-Square

Berdasarkan Tabel 5.5 diketahui dari 26 orang yang mutu gizi asupan pangannya kurang, terdapat 8 orang (30,77%) memiliki tingkat kebugaran jasmani baik. Sedangkan dari 14 orang yang mutu gizi asupan pangannya baik, terdapat 4 orang (28,57%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

Berdasarkan hasil uji *chi square* diketahui adanya hubungan signifikan antara mutu gizi asupan pangan dengan tingkat kebugaran jasmani atlet karate anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar dengan nilai p value sebesar 0,013 ( $p < 0,05$ ). Anak yang mutu gizi asupan pangannya kurang, beresiko 5 kali memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang pula.

## **BAB VI**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Mutu Gizi Asupan Pangan dan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Karate Anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada hubungan signifikan antara mutu gizi asupan pangan dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet karate anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. Hal ini sejalan dengan penelitian Yenita (2017) pada atlet sepakbola bahwa mutu gizi asupan pangan berhubungan dengan kebugaran jasmani. Mutu gizi asupan pangan memiliki arti penting untuk mempertahankan kebugaran juga meningkatkan prestasi atlet, terutama atlet yang masih sekolah.

Cabang olahraga karate bagi anak sekolah merupakan salah satu cara untuk menyalurkan hobi sekaligus menjaga kesehatan. Berlatih karate memerlukan latihan yang terstruktur dan energi tinggi untuk menghindari cedera dan kelelahan. Pengaturan gizi seorang atlet karate harus individual dan memperhatikan keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Mutu gizi asupan pangan yang baik dapat mengurangi rasa lelah sehingga memungkinkan atlet untuk berlatih maupun bertanding lebih lama dan pulih lebih cepat (Chaudary dan Sukhwal, 2016). Berdasarkan hasil penelitian diketahui anak yang mutu gizi asupan pangannya kurang beresiko 5 kali memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang pula.

Berdasarkan hasil penelitian, dari 26 orang yang mutu gizi asupan pangannya kurang, terdapat 8 orang (30,77%) memiliki tingkat kebugaran jasmani baik. Sedangkan dari 14 orang yang mutu gizi asupan pangannya baik, terdapat 4 orang (28,57%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Menurut asumsi peneliti, hal ini disebabkan oleh faktor status gizi atlet. Atlet yang memiliki status gizi normal akan mendukung tingkat kebugaran jasmani yang optimal, dibandingkan dengan atlet yang memiliki status gizi kurus atau gemuk.



## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Sebagian besar atlet karate anak memiliki mutu gizi asupan pangan yang kurang.
2. Sebagian besar atlet karate anak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.
3. Ada hubungan signifikan antara mutu gizi asupan pangan dengan tingkat kebugaran jasmani atlet karate anak di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar

#### **C. Saran**

1. Atlet karate anak dan orangtua sebaiknya bersama-sama meningkatkan mutu gizi asupan pangan.
2. Sosialisasi kepada pelatih karate mengenai mutu gizi asupan pangan yang baik untuk anak karate yang aktif berlatih perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Buulolo, Meigdar M. (2018) *Hubungan Mutu Gizi Pangan dan Skor Pola Pangan Harapan (PPH) dengan Status Gizi Balita di Desa Paluh Sibaji Kecamatan Pantai Labu*. Skripsi, Prodi DIV Gizi, Politeknik Kesehatan Medan.
- Chaudary, K. dan Sukhwal, I. (2016) *Nutrition for Optimal Sport Performance*. *International Journal of Recent Scientific Research*: 7 (4).
- Direktorat Gizi Republik Indonesia. (2018). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Hardinsyah. (2001) *Menaksir Kecukupan Energi dan Protein serta Penilaian Mutu Gizi Konsumsi Pangan*. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga, Institut Pertanian Bogor.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia No. 28 Tahun 2019.
- Kushartanri, W. (2011) *Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja*. Klinik Terapi Fisik FIK UNY. Yogyakarta.
- Permana, Rahmat. (2016) *Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori dan Praktek terhadap Mahasiswa PGSD UMTAS)*. *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*: 6 (2).
- Shomoro, Degele dan Mondal. (2014) *Spectrum International Journal of Humanities Comparative Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College*. Vol: (1). No. II ISSN 2321-6808.
- Widiyanto, M. (2015) *Uji Falsifikasi Relevansi Konsep dan Praktis Instrument TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-anak (6-9 Tahun)*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*: 11 (2).
- Yenita. (2017) *Pengetahuan Gizi, Mutu Gizi Asupan Pangan, Kebugaran Fisik dan Prestasi Belajar Pemain Sepak Bola Madrasah Tsanawiyah Negeri*. Skripsi, Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.


**Lampiran 1.**

**FORMULIR USULAN PENELITIAN**  
**UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**


1. Judul Penelitian : Mutu Gizi Asupan Pangan Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Karate Anak Di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar
2. Kategori Penelitian :
3. Ketua : Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH  
NIP/NIDN : 1004059101  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
Program Studi : Gizi  
No. Telp/Hp : 082134460024  
e-mail : [ekarizqi4591@gmail.com](mailto:ekarizqi4591@gmail.com)
4. Anggota /NIP/NIDN/NIM : -
5. Lokasi Penelitian : Lapangan Pelajar Bangkinang Kota
6. Biaya Usulan : Rp 6.000.000

Bangkinang, 02 September 2019

Menyetujui,  
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Ketua,

  
Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep  
NIP-TT 096.542.024

Ketua Pelaksana

  
Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH  
NIP.TT 096.542.185

**Lampiran 2.****LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN**

**Judul Penelitian : Mutu Gizi Asupan Pangan Dan Tingkat Kebugaran  
Jasmani Pada Atlet Karate Anak Di Bangkinang Kota  
Kabupaten Kampar**

**Nama Peneliti : Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH**

**A. Biodata**

1. Nomor : .....
2. ID : .....
3. Umur : ..... tahun
4. Jenis Kelamin : .....
5. Alamat : .....
6. Nomor Telepon : .....

**Lampiran 3.**

Honorarium penelitian mengacu pada Peraturan Menteri Keuangan Republik Indonesia Nomor 78 /PMK.02/2019 tentang Standar Biaya Masukan Tahun Anggaran 2020 dengan contoh rincian anggaran sebagai berikut :

<b>No</b>	<b>Uraian</b>	<b>Satuan</b>	<b>Volume</b>	<b>Besaran</b>	<b>Volume x Besaran</b>
<b>1</b>	<b>Bahan penelitian</b>				
	a. ATK				
	Pena	Kotak	1	Rp 20.000	Rp 20.000
	Map	Lusin	1	Rp 60.000	Rp 60.000
	Fotokopi surat dan kuesioner	OK	1	Rp 100.000	Rp 100.000
	b. Bahan penelitian habis pakai				
	Sewa timbangan	OK	40	Rp 10.000	Rp 400.000
	Sewa microtoise	OK	40	Rp 5.000	Rp 200.000
	<b>Subtotal bahan penelitian</b>				Rp 780.000
<b>2</b>	<b>Pengumpulan data</b>				
	a. Transport	OK	20	Rp 10.000	Rp 200.000
	b. Konsumsi	OK	40	Rp 10.000	Rp 400.000
	c. Pulsa	OK	4	Rp 25.000	Rp 100.000
	<b>Subtotal pengumpulan data</b>				Rp 700.000
<b>3</b>	<b>Pelaporan luaran penelitian</b>				
	a. Jilid laporan	OK	2	Rp 10.000	Rp 20.000
	d. Luaran penelitian	OK	1	Rp 300.000	Rp 300.000
	<b>Subtotal pelaporan luaran penelitian</b>				Rp 320.000
<b>Total</b>					Rp 1.800.000

## Lampiran 4 Biodata Peneliti

### BIODATA KETUA TIM PENELITIAN

#### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP	096 542 185
5	NIDN	1004059101
6	Tempat Tanggal Lahir	Duri, 04 Mei 1991
7	Alamat Rumah	Jl Tuanku Tambusai, Perumahan YLZ Residence Blok C6 Bangkinang
8	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai no.23 Bangkinang
9	Hp.	082134460024
10	Alamat e-mail	<a href="mailto:eka.roshifita@mail.ugm.ac.id">eka.roshifita@mail.ugm.ac.id</a>
12	Lulusan yang telah dihasilkan	S-1 = orang; s-2= ... orang; S3 = ...orang
	Mata Kuliah yang Diampu	1. Gizi Olahraga
		2. Ilmu Gizi Dasar
		3. Dietetik
		4. Gizi Kuliner
		5. Evaluasi Nilai Gizi
		6. Penilaian Status Gizi

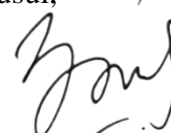
#### B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Gadjah Mada	Universitas Gadjah Mada	

Bidang Ilmu	Gizi Kesehatan	Gizi Kesehatan	
Tahun Masuk-Lulus	2009-2014	2014-2017	
Judul Skripsi/Tesis	Hubungan antara Dehidrasi dengan Respon Emosi Mahasiswa Universitas Gadjah Mada melalui Pendekatan Ortostatik	Hubungan antara Konsumsi Minuman dan Status Hidrasi dengan Kemampuan Konsentrasi Siswa di Sekolah yang Menggunakan AC dan Tanpa AC	
Nama Pembimbing	dr. Zaenal M.Sofro, AIFM, Sports&Circ.Med  Mirza Hapsari STP, S.Gz, RD, MPH	Dr. dr. H. Zaenal M.Sofro, AIFM, Sport&Circ.Med  dr. Mei Neni Sitaresmi, SpA(K), PhD	

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya sebagai syarat dalam pengajuan proposal penelitian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Bangkinang, 02 September 2019  
Pengusul,



(Eka Roshifita Rizqi, S.Gz, MPH)