

**TINJAUAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI PELATIH
SEPAK BOLA DI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Sains**



Oleh:

**DAVID ZULIA DENI
1207042/2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

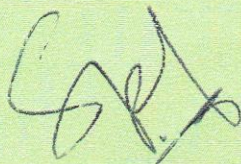
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Pengetahuan Gizi Pelatih Sepak Bola
Di Kabupaten Padang-Pariaman
Nama : David Zulia Deni
Nim/BP : 1207042/2012
Program studi : Ilmu keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

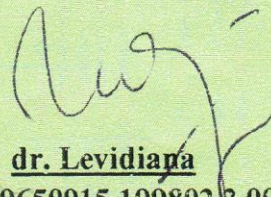
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP.19790704 200912 1 004

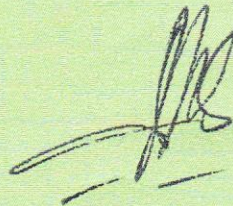
Pembimbing II



dr. Levidiana
NIP. 19650915 199802 2 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

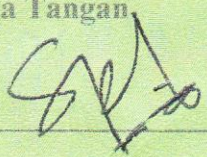
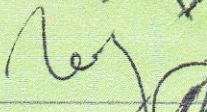
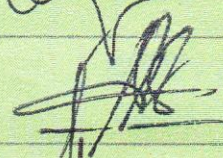
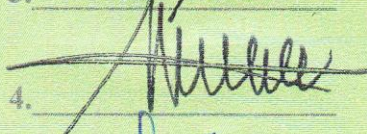
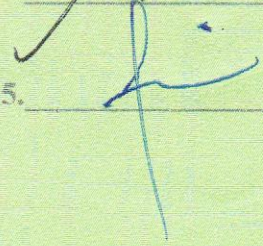
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

TINJAUAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI PELATIH SEPAK BOLA DI KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : David Zulia Deni
NIM/BP : 1207042/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : dr. Levidiana	2. 
3. Anggota : Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes	3. 
4. Anggota : Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	4. 
5. Anggota : Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan bantuan pembimbing. Di dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepastakaan.

Padang, Agustus 2017

Yang menyatakan



David Zulia Deni
NIM.1207042/2012

ABSTRAK

David Zulia Deni (2017): Tinjauan Tingkat Pengetahuan Gizi Pelatih Sepak Bola di Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi Sepak Bola di Kabupaten Padang Pariaman masih terlihat rendah hal ini di pengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah, pengetahuan tentang gizi yang harus dikonsumsi atlet pada saat sebelum bertanding, dan setelah bertanding. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tingkat pengetahuan gizi pelatih sepak bola di Kabupaten Padang Pariaman .

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian *deskriptif* dapat diartikan memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa dan kegiatan lainnya. Teknik sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara total *sampling*, dimana yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah pelatih sepak bola di Kabupaten Padang Pariaman, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menyatakan bahwa: Tingkat pengetahuan gizi pelatih sepak bola di Kabupaten Padang Pariaman tentang zat gizi memiliki tingkat pencapaian 52 %.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan Gizi Pelatih sepak bola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis. Sehingga telah dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul **“Tinjauan Tingkat Pengetahuan Gizi Pelatih Sepak Bola di Kabupaten Padang Pariaman”** Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak.

Padang, Agustus 2017

David Zulia Deni
NIM: 1207042

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Kosep Sepak Bola	7
2. Pengetahuan Pelatih Tentang Gizi	9
3. Zat Gizi	11
4. Kebutuhan Gizi	15
5. Permasalahan Gizi.....	25
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	27
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	32

F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Verifikasi Data	36
B. Deskripsi Data	36
1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Pelatih Sepak Bola	37
C. Pembahasan	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
DAFTAR LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

<i>Tabel</i>	<i>Halaman</i>
1. Keseimbangan Air.....	24
2. Status Gizi	25
3. Kisi – kisi Instrumen Penelitian	34
4. Klasifikasi Nilai	35
5. Hasil Analisis Pengetahuan Gizi Pelatih Sepak Bola.....	37
6. Distribusi Frekwensi Pengetahu Pelatih Tentang Zat Gizi Atlet Sepak Bola	38

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar</i>	<i>Halaman</i>
1. Kerangka Konseptual.....	30
2. Tingkat pengetahuan gizi pelatih sepak bola di Kabupaten Padang Pariaman.....	40
3. Pengisian angket penelitian yang dilakukan oleh pelatih sepak bola di Kecamatan Sungai Geringging	57
4. Pengisian angket penelitian yang dilakukan oleh pelatih sepak bola di Kecamatan V koto Timur KP dalam.....	57
5. Pengisian angket penelitian yang dilakukan oleh pelatih sepak bola di Kecamatan Lb. Alung	58
6. Pengisian angket penelitian yang dilakukan oleh pelatih sepak bola di Kecamatan Nan Sabaris	58
7. Pengisian angket penelitian yang dilakukan oleh pelatih sepak bola di Kecamatan Batang Anai.....	59
8. Pengisian angket penelitian yang dilakukan oleh pelatih sepak bola di Kecamatan Enam Lingkung.....	59
9. Pengisian angket penelitian yang dilakukan oleh pelatih sepak bola di Kecamatan Kayu Tanam	60
10. Pengisian angket penelitian yang dilakukan oleh pelatih sepak bola di Kecamatan Nan Patamuan	60
11. Pengisian angket penelitian yang dilakukan oleh pelatih sepak bola di Kecamatan Sicincin.....	61
12. Pengisian angket penelitian yang dilakukan oleh pelatih sepak bola di Kecamatan Sungai Limau	61

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran</i>	<i>Halaman</i>
1. Angket Penellitian Pengetahuan Gizi pelatih Sepak Bola	48
2. Analis data Pengetahuan Gizi pelatih Sepak Bola	55
3. Tabel Disrribusi Frekwensi	56
4. Foto-foto Penelitian.....	57
5. Surat Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling banyak digemari dan merupakan permainan yang sudah merakyat. Hal ini dapat dilihat bahwa di seluruh pelosok tanah air banyak orang yang melakukannya, baik melalui klub-klub sepakbola maupun yang hanya sekedar hobi. Namun demikian perkembangan sepakbola Indonesia di lingkup Asia maupun Internasional belum seperti yang diharapkan.

Prestasi sepakbolaan di Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dengan negara Asia Tenggara lainnya seperti Thailand dan Vietnam. Hal yang menandai bangkitnya sepakbola di Indonesia yaitu adanya pembinaan atau pembibitan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih atau dibina dalam suatu kepelatihan seperti SSB (Sekolah Sepakbola. UU. RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005 : 32) menjelaskan ;

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Sekolah sepakbola yang ada di Kabupaten Padang Pariaman diharapkan dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya khususnya pada Kabupaten Padang Pariaman.

Seorang pelatih diharapkan memiliki pengetahuan gizi. Dimana pelatih mampu mengatur pola gizi pemain sepakbola dengan menu sesuai dengan kebutuhan energy pada saat sebelum, sedang dan sesudah bertanding. Seorang pemain sepakbola untuk menjadi pemain yang handal harus memiliki kondisi fisik dan status gizi serta kualitas teknik dasar sepakbola yang baik. Untuk dapat berprestasi, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar serta pengetahuan pelatih terhadap asupan gizi atlet merupakan suatu keharusan. Karena tingkat pengetahuan pelatih mengenai gizi dalam hal ini diharapkan mampu menunjang prestasi atlet . Pendapat ini mengemukakan tentang bagaimana pengetahuan gizi pelatih sepak bola terhadap pemain sepak bola.

Pengetahuan akan zat gizi yang seimbang merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang pelatih sepak bola. Upaya peningkatan kesehatan atlet sepak bola hendaknya dimulai sedini mungkin, artinya dimulai sebelum menjadi atlet. Status gizi merupakan suatu keadaan yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang. Untuk dapat hidup sehat dan melakukan aktivitas olahraga sehari-hari, khususnya sepak bola, maka perlu makan dan minum, serta memilih makanan yang tepat dengan jumlah yang tepat. Hal ini sangat penting dalam upaya menjaga kesehatan, kebugaran jasmani dan sekaligus memelihara berat badan yang ideal bagi seorang atlet sepak bola.

Peningkatan status gizi atlet perlu, terutama bagi Atlet Sepak Bola di Kab. Padang Pariaman. Dima dalam hal ini terlihat di beberapa kecamatan sebagian atlet kurang semangat dan tidak kokoh secara fisik dalam melakukan

latihan maupun pertandingan. Sebagai pelatih perlu memperhatikan kebersihan makanan dan zat gizi seimbang untuk dikonsumsi oleh atlet, karena ini dapat merugikan atau menghambat prestasi yang akan diraih oleh seorang atlet sepak bola. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atlet yaitu: Rendahnya pengetahuan gizi pelatih dapat berpengaruh terhadap prestasi atlet, pengetahuan atlet mengenai gizi, social dan ekonomi, pengetahuan orang tua terhadap asupan gizi anak, serta kebiasaan atlet dalam mengkonsumsi makanan.

Berdasarkan observasi penulis di Kabupaten Padang Pariaman, dari 4 orang pelatih memberikan informasi dan didukung oleh 12 orang pemain, bahwa sejauh ini belum disarankan oleh pelatih tentang gizi yang akan dikonsumsi baik sebelum, sedang dan setelah bertanding. Artinya atlet belum memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang berdampak terhadap performa kerja atlet pada saat bertanding.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut penulis menduga bahwa pelatih belum menyarankan secara baik makanan-makanan yang akan dikonsumsi pada saat latihan, sebelum bertanding, bertanding serta setelah bertanding. Dalam hal ini pelatih hanya tau bagaimana atlet dapat hadir berlatih sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan tanpa mempertimbangkan gizi atlet itu sendiri. Informasi ini didukung oleh data impiris dimana 8 pemain sepak bola yang penulis wawancarai, dengan jawaban yang sama pemain sepakbola mengatakan bahwa pelatih tidak pernah mengatur atau menyiapkan menu

makan yang akan dikonsumsi pada saat sebelum, sedang dan setelah bertanding.

Beranjak dari hasil observasi tersebut penulis menduga bahwa pelatih kurang memiliki pengetahuan tentang asupan gizi yang dikonsumsi atlet sepak bola di masing-masing kecamatan. Berdasarkan kenyataan diatas jelas berdampak buruk terhadap prestasi atlet bola Kabupaten Padang Pariaman. Dimana dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa beberapa atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang dan terlihat pada saat latihan. Pengamatan ini didukung oleh data secara langsung juga dengan pengakuan beberapa orang atlet pada saat berlatih dalam keadaan tidak semangat, dengan demikian penulis beranggapan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan atlet kurang prima dalam melakukan latihan ataupun pertandingan adalah kurangnya pengetahuan tentang asupan gizi yang dikonsumsi,

Oleh karena itu tingkat pengetahuan mengenai gizi sangat perlu demi menuju harapan yang ingin dicapai. Pernyataan diatas mengundang penulis untuk tertarik melakukan sebuah penelitian, dimana dalam hal ini penulis ingin mendapatkan gambaran nyata tentang bagaimana pengetahuan pelatih tentang asupan gizi yang akan dikonsumsi Atlet Sepak Bola di Kabupaten Padang Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan pelatih sepak bola mengenai zat gizi yang dikonsumsi atlet sangat berpengaruh terhadap performa kerja tubuh atlet.
2. Tingkat pengetahuan pelatih sepak bola mengenai kebutuhan gizi yang dikonsumsi atlet sangat berpengaruh terhadap performa kerja tubuh atlet.
3. Permasalahan gizi yang dimiliki atlet sebagai penyebab rendahnya performa kerja atlet.
4. Tingkat pengetahuan atlet sepak bola tentang gizi seimbang memberikan dampak baik terhadap makanan yang akan dikonsumsi.
5. Sosial dan ekonomi berpengaruh asupan gizi atlet.
6. Tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi memberikan kontribusi kepada atlet untuk memahami tentang gizi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas ditemukan banyak masalah yang muncul dalam penelitian ini. Untuk lebih memfokuskan penelitian maka masalah penelitian ini dibatasi yaitu Bagaimana tinjauan pengetahuan gizi pelatih sepak bola.

D. Perumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu;

1. Bagaimana pengetahuan pelatih tentang Zat Gizi yang dikonsumsi atlet sepak bola Kabupaten Padang Pariaman ?
2. Bagaimana pengetahuan pelatih tentang kebutuhan Gizi yang dibutuhkan atlet sepak bola Kabupaten Padang Pariaman ?

3. Sejauhmana pengetahuan pelatih tentang permasalahan gizi yang dialami oleh atlet sepak bola Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengetahuan pelatih tentang Zat Gizi yang dikonsumsi atlet sepak bola Kabupaten Padang Pariaman ?
2. Untuk mengetahui pengetahuan pelatih tentang kebutuhan Gizi yang dibutuhkan atlet sepak bola Kabupaten Padang Pariaman ?
3. Untuk mengetahui pengetahuan pelatih tentang permasalahan gizi yang dialami oleh atlet sepak bola Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat :

1. Bagi penulis sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih olahraga sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam memilih asupan gizi yang tepat pada atlet.
3. Atlet untuk bahan masukan dalam mengembangkan wawasan ataupun pengetahuan mengenai asupan gizi yang akan dikonsumsi oleh atlet sepakbola
4. Sebagai perbandingan untuk melakukan penelitian di masa yang akan datang bagi mahasiswa FIK UNP maupun pihak lain yang berkeinginan.