

**ANALISIS ASUPAN GIZI ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN PATBANBU KABUPATEN
LIMA PULUH KOTA**

SIKRIPSI

**Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**



Oleh :

**YOSE FAKHRI
NIM. 14089173**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

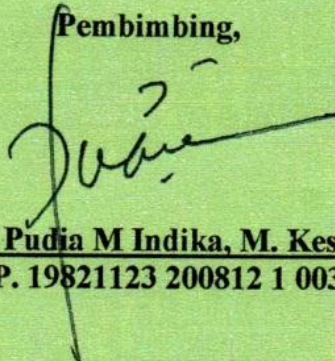
**ANALISI ASUPAN GIZI ATLET PENCAK SILAT
PERGURUAN PATBANBU KABUPATEN
LIMA PULUH KOTA**

Nama : Yose Fakhri
NIM : 14089173
Progam Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, 8 Agustus 2019

Disetujui Oleh :

Pembimbing,



dr. Pudja M Indika, M. Kes
NIP. 19821123 200812 1 003

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
FIK-UNP**



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 00

PENGESAHAN

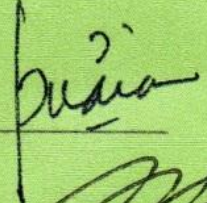
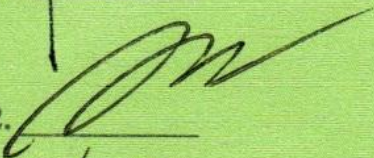
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu
Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Analisis Asupan Gizi Atlet Pencak Silat
Perguruan PATBANBU Kabupaten Lima
Puluh Kota

Nama : Yose Fakhri
NIM : 14089173
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, 8 Agustus 2019

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: dr. Pudia M Indika, M.Kes	1. 
2. Anggota	: dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed	2. 
3. Anggota	: Hastria Effendi, M.Farm. Apt	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 8 Agustus 2019
Yang menyatakan,



YOSE FAKHRI
NIM. 14089173

ABSTRAK

Yose Fakhri (2019) : Analisi Asupan Gizi Atlet Pencak Silat Perguruan Patbanbu Kabupaten Limah Puluh Kota

Masalah dalam penelitian ini adalah para atlet pencak silat perguruan PATBANBU Kecamatan Lareh Sago Halaban tidak memiliki pembinaan maupun pengetahuan dalam hal asupan gizi makanan dalam latihan untuk menyeimbangi maupun mengganti energi yang meraka keluarkan saat melakukan latihan, karena energi yang di butuhkan atlet berbeda dengan non atlet, dan juga untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet pencak silat, pelatih juga tidak memperhatikan asupan makanan yang memiliki gizi cukup untuk di konsumsi atlet, atlet juga sembarangan dalam mengonsumsi makanan, sehingga bisa berdampak pada penurunan prestasi atlet. Tujuan Penelitian ini adalah unuk mengetahui asupan gizi yang dikonsumsi atlet dalam kehidupan sehari-hari dan membandingkannya dengan kebutuhan asupan gizi sehari-hari.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet pencak silat perguruan patbanbu yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang atlet. Instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan tabel food recall dan food record selama 3 kali 24 jam. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik deskriptif presetatif.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rata-rata asupan gizi atlet pencak silat perguruan PATBANBU Kabupaten Lima Puluh Kota berada dalam kategori kurang, dimana pada sub indikator asupan karbohidrat rata-rata berada dalam kategori kurang, sub indikator protein rata-rata berada dalam kategori kurang, sub indikator kalori rata-rata berada dalam kategori kurang dan terakhir pada sub indikator lemak rata-rata berada dalam kategori berlebih.

Kata Kunci : Asupan Gizi, Pencak Silat.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Analisis Asupan Gizi Atlet Pencak Silat Perguruan PATBANBU kabupaten Lima Puluh Kota**”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Olahraga Pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Uuniversitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Genefri, Ph. D, yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan progam ilmu keolahragaan jurusan Kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, Yang telah memberi kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ketuas jurusan Kesehatan dan rekreasi fakultas Ilmu Keolahragaan Ibu Drs. Wilda Wellis, SP. M. Kes, yang telah memberikan izi dalam

melakukan penelitian ini, dan sekretaris jurusan bapak M. Sazali Riski, S,Si, M.Pd

4. Pembimbing ibu Hastria Effendi, M.Farm.Apt dan bapak dr. Puida M Indika, M.Kes yang telah memberikan saran dan masukan dalam penelitian skripsi ini hingga selesai dilaksanakan
5. Bapak dr. Arif Fadli Mukhlis, M. Biomed, dan ibu . Wilda Wellis, SP. M.Kes selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi hingga selesai dilakukan
6. Seluruh bapak dan ibu Dosen dan Staf pengajar jurusan Kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan skripsi.
7. Bapak dan Ibu kariawan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Uviversitas Negeri Padang yang telah memberirakn kemudahan, pelayanan, dan memfasilitasi peneliti sehingga penelitian ini selesai dilakukan.

Padang, Juli 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Pencak Silat.....	10
2. Pengertian Gizi	12
3. Faktor Yang Mempengaruhi Gizi	13
4. Fungsi Zat-Zat Gizi	16
5. Pentingnya Asupan Gizi Bagi Atlet	18
6. Kebutuhan Energi.....	20
7. Kebutuhan Energi Pencak Silat.....	21
8. Food Recall	21
9. Food Record	23
B. Kerangka Konseptual	23
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25

C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Alat Teknik Pengumpulan Data	31
BAB IV PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	33
B. Analisis Data	33
C. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rumus FAO,WHO,UNU untuk Menentukan AMB	21
2. EMB untuk Laki-laki	28
3. EMB untuk Perempuan	29
4. Tabel Kecukupan Karbohidrat	29
5. Tabel Kecukupan Protein.....	30
6. Tabel Kecukupan Lemak	30
7. Tabel Kecukupan Kebutuhan Energi	31
8. Penilaian Norma Data Kecukupan Asupan Karbohidrat Laki-laki.....	34
9. Penilaian Norma Data Kecukupan Asupan Karbohidrat Perempuan	34
10. Penilaian Norma Data Kecukupan Asupan Protein Laki-laki.....	35
11. Penilaian Norma Data Kecukupan Asupan Protein Perempuan	35
12. Penilaian Norma Data Kecukupan Asupan Lemak Laki-laki	36
13. Penilaian Norma Data Kecukupan Asupan Lemak Perempuan.....	37
14. Penilaian Norma Data Kecukupan Asupan Kalori Laki-laki	38
15. Penilaian Norma Data Kecukupan Asupan Kalori Perempuan.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Dokumentasi Penelitian	52
2. Angket Food Recall dan Food Record	57
3. Data Mentah dan Hasil Penelitian Food Recall dan Food Record.....	63
4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	69
5. Surat Balasan Penelitian dari Perguruan Silat PATBANBU	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia makan untuk memperoleh energi dan zat-zat gizi yang esensial dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhannya. Makanan yang dimakan akan dipecah menjadi zat-zat gizi yaitu, hidrat arang, lemak, dan protein, vitamin, mineral, serat makan, dan air. Hal ini sejalan dengan pendapat Zalfendi (2011: 26) “Berbagai bahan makanan mempunyai kandungan zat gizi yang berlainan. Tidak satupun bahan makanan di alam ini yang mengandung semua zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh”.

Gizi manusia menggambarkan proses-proses dalam sel, jaringan, organ, dan tubuh secara keseluruhan dalam mendapatkan dan menggunakan substansi esensial untuk mempertahankan struktur dan integritas fungsionalnya. Sebagaimana pendapat Albiner Siagian (2010: 56) “Gizi manusia didasarkan pada suatu pemahama dari efek keseimbangan antara suplai dan kebutuhan dari subtrat dan kofaktor (contohnya zat gizi) yang diperlukan untuk mempertahankan fungsi optimal termasuk pertumbuhan, kehamilan, laktasi, pencegahan penyakit, dan lain-lain

“I Dewa nyoman suparisa, dkk (2009 : 29)

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses degesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi.”

Asupan gizi merupakan sejumlah gizi yang kita makan atau konsumsi dalam satu hari, asupan gizi hanyalah salah satu determinan status zat gizi

karena taraf zat gizi di dalam darah dan jaringan dapat dipengaruhi oleh faktor genetik dan gaya hidup seperti merokok atau aktifitas fisik, dan asupan zat gizi lainnya. Menurut Albiner Siagian (2010 : 50) “Dalam lingkup pembinaan olahraga, gizi bersama-sama dengan aspek lainnya mendukung tercapainya prestasi sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai penunjang seperti status psikologi, anatomi tubuh atlet, fisiologi organ tubuh atlet, biomekanika yang terjadi dalam tubuh atlet, pendidikan dan latihan atlet, lingkungan sosial, status kesehatan dan status gizi atlet”.

Kebutuhan zat-zat gizi pada atlet pada dasarnya tidak berlebihan seperti yang dibayangkan, akan tetapi sesuai dengan komposisi tubuh, jenis dan macam kegiatan fisik faktor lingkungan dan tersedianya bahan makanan, menjadi pegangan utama. Menurut Zalfendi, dkk (2011 : 35) “Zat-zat gizi diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari dan terdiri dari sumber zat gizi makro meliputi hidratarang, protein dan lemak. Energi dan zat-zat gizi diperlukan oleh setiap atlet dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan berdasarkan berbagai pertimbangan”.

Syafrudin (1990 : 45) mengemukakan “Faktor yang mempengaruhi prestasi terdiri dari faktor internal dan eksternal. Makanan yang bergizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Kebutuhan gizi atlet jelas akan berbeda dengan orang yang bukan atlet, hal ini disebabkan karena perbedaan kegiatan fisik atau aktifitas dan kondisi psikis”.

Kebutuhan makanan bagi olahragawan tentunya tidak dapat disamakan begitu saja dengan yang tidak berolahraga, walaupun tidak ada makanan khusus untuk meningkatkan prestasi olahraga, pada kenyataannya gizi makanan olahragawan lebih banyak dari orang yang tidak melakukan latihan olahraga. Hal ini sejalan dengan pendapat Bafirman (2007 : 5) “Bagi olahragawan memerlukan makanan sehari-hari lebih lengkap dan komposisinya seimbang sesuai dengan kebutuhan dalamnya terkandung zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup”.

Olahraga merupakan serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana, dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Menurut Undang Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistim Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 bahwa : “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Menurut Apri Agus (2012 : 19) “Keterkaitan antara kegiatan berolahraga dengan keberadaan manusia adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan. Berawal dari gerak dan bergerak manusia selanjutnya dikembangkan menjadi perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu”.

Pengembangan dan pembinaan dibidang olahraga dijelaskan dalam Undang Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistim Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 13 bahwa” Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi

dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.” Berdasarkan kutipan yang dikemukakan jelas bahwa untuk dapat melahirkan atlet yang berprestasi pada cabang olahraga perlu dilakukan pembinaan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Melalui kompetensi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Atlet yang aktif melakukan olahraga tertentu dituntut untuk memiliki gizi yang cukup.

Salah satu olahraga prestasi yang termasuk dalam pembinaan adalah pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu jenis bela diri yang berasal dari Indonesia yang sudah tua umurnya. Namun dari literatur yang tersedia tidak dapat dipastikan dari mana asalnya, kapan dan siapa yang menciptakannya. Pendapat dari Johansyah Lubis (2013 : 8) “Pencak silat juga dapat diartikan dengan gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan, dan pertunjukan. Pencak silat mempunyai arti gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri dari bala atau bencana”.

Cabang olahraga pencak silat merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia, yang sudah diterima oleh masyarakat internasional, di mana perkembangan sebagai olahraga modern yang diterima oleh masyarakat luas akan memberikan kontribusi ‘logis’ bahwa pencak silat akan dipelajari dan ditekuni oleh masyarakat. Hal ini akan terlihat dari kejuaraan seperti SEA Games, Asian Beach Games, Asian Indoor Games, dan Kejuaraan Dunia,

bahwa yang menjadi juara umum cabang pencak silat tidak lagi didominasi oleh atlet dari Indonesia.

Perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa Indonesia perlu dikenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih bagi para siswa sekolah. Dengan demikian, perkembangan pencak silat telah lengkap, baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam pendidikan jasmani. Sebagai olahraga prestasi pencak silat sudah menjadi cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada multi event seperti PON, POPNAS, POMNAS. Bahkan di tingkat internasional sudah dipertandingkan di tingkat SEA Games, Asian Indoor Games, Asian Beach Games.

Salah satu perguruan pencak silat di Indonesia yang terdapat di kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota Provinsi Sumatra Barat adalah perguruan PATBANBU. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Maret 2018, dari data dan hasil wawancara terhadap beberapa atlet dan seorang pelatih didapatkan bahwa lima tahun belakangan banyak atlet pencak silat dari perguruan PATBANBU memiliki banyak prestasi, salah satunya banyaknya atlet dari perguruan PATBANBU yang mewakili Kabupaten Lima Puluh Kota dalam kejuaraan Poprov Sumatra Barat dan mendapatkan medali emas di pertandingan pencak silat Poprov Sumatra Barat. Akan tetapi sekarang ini atlet pencak silat PATBANBU sudah jarang berprestasi, bahkan untuk masuk perwakilan Poprov sudah sedikit sekali.

Mengetahui prestasi dari perguruan pencak silat PATBANBU menurun, penulis melakukan pengamatan terhadap atlet pencak silat PATBANBU. Berdasarkan pengamatan penulis, ketika laga pencak silat memasuki babak ke tiga, para atlet tidak sanggup lagi melakukan pukulan-pukulan seperti babak sebelumnya, yang mana hal tersebut menandakan menurunnya kebugaran fisik atlet. Dari segi sarana dan prasarana perguruan PATBANBU masih kekurangan body protektor, dan tempat latihan juga tidak tetap, dan berpindah pindah.

Pembinaan perguruan pencak silat PATBANBU Kecamatan Lareh Sago halaban masih kurang, baik dari segi dalam pelatihan para atlet maupun dari pembina dan pelatihnya sendiri, para atlet pencak silat perguruan PATBANBU kecamatan lareh sago halaban tidak memiliki pembinaan maupun pengetahuan dalam hal asupan gizi makanan dalam latihan untuk menyeimbangi maupun mengganti energi yang mereka keluarkan saat melakukan latihan, karena energi yang di butuhkan atlet berbeda dengan non atlet, dan juga untuk meningkatkan kondisi fisik para atlet pencak silat, pelatih juga tidak memperhatikan asupan makanan yang memiliki gizi cukup untuk di konsumsi atlet, atlet juga sembarangan dalam mengonsumsi makanan, sehingga bisa berdampak pada penurunan prestasi atlet.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan analisis terhadap asupan gizi atlet pencak silat perguruan PATBANBU kecamatan lareh sago halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Prestasi atlet pencak silat yang tidak stabil
2. Kebugaran atlet pencak silat yang cepat menurun
3. Sarana dan prasarana latihan atlet pencak silat yang kurang lengkap
4. Jadwal makan atlet pencak silat yang tidak teratur
5. Asupan gizi yang tidak diperhatikan oleh atlet pencak silat.

C. Pembatasan Masalah

Bedasarkan identifikasi masalah diatas, mengingat banyaknya masalah yang ada dengan keterbatasan waktu maka penulis tertarik untuk meneliti asupan gizi atlet pencak silat perguruan PATBANBU Kabupaten Lima Puluh Kota.

D. Perumusan Masalah

Bedasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan maka perumusan masalah ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana asupan gizi atlet pencak silat perguruan PATBANBU Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Untuk mengetahui bagaimana asupan gizi atlet pencak silat perguruan PATBANBU Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dan berguna untuk :

1. Bagi peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang pentingnya asupan gizi atlet pencak silat perguruan PATBANBU kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh kota.

2. Bagi Institusi pendidikan

Untuk menambah referensi dalam pelajaran kesehatan dan rekreasi dan referensi karya tulis ilmiah di perpustakaan Universitas Negeri Padang sehingga menambah pengetahuan bagi pembaca mengenai asupan gizi bagi atlet pencak silat .

3. Bagi peneliti lain

Sebagai data dasar dan sebagai data pembanding untuk penelitian selanjutnya dan diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian tentang status gizi dan asupan gizi atlet pencak silat perguruan PATBANBU kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh kota

4. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan sumber informasi dalam rangka menambah ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengembangan diri.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang analisis asupan gizi atlet pencak silat perguruan patbanbu kabupaten lima puluh kota dengan *food recall* dan *food record* selama tigakali 24 jam sebagai berikut :

1. Tingkat capaian kecukupan asupan gizi atlet pencak silat perguruan patbanbu kabupaten lima puluh kota pada sub indikator kecukupan karbohidrat berada dalam kategori kurang baik.
2. Tingkat capaian kecukupan asupan gizi atlet pencak silat perguruan patbanbu kabupaten lima puluh kota pada sub indikator kecukupan protein berada dalam kategori kurang baik.
3. Tingkat capaian kecukupan asupan gizi atlet pencak silat perguruan patbanbu kabupaten lima puluh kota pada sub indikator kecukupan lemak berada dalam kategori berlebih.
4. Tingkat capaian kecukupan asupan gizi atlet pencak silat perguruan patbanbu kabupaten lima puluh kota pada sub indikator kecukupan energi berada dalam kategori kurang baik.
5. Secara garis besar capaian tingkat kecukupan asupan gizi atlet pencak silat perguruan patbanbu kabupaten lima puluh kota berada dalam kategori kurang

B. Saran

Bedasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Pemerintah daerah melalui instansi terkait agar lebih memberikan sosialisasi tentang pentingnya asupan gizi terhadap atlet.
2. Perguruan patbanbu agar lebih memerhatiakn dan meningkatkan kebutuhan asupan gizi bagi para atlet.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melanjutkan penelitian ini dengan meneliti lebih dalam permasalahan pentinya asupan gizi bagi atlet pencak silat, sehingga jika ada permasalahan yang mehambat gizi atlet dapat diatasi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, apri. (2012). Pembentukan Kondisi Fisik. Padang : Wineka Media
- Arisman. (2008). Gizi dalam daur kehidupan : Buku Ajar Gizi. Edisi Ke-2 Jakarta : EGC
- Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Teknik. Jakarta : Rineka Putra
- Bafirman. (2013). Fisiologi Olahraga. Padang : Wineka Media
- Irianto, Djoko Pekik. (2006). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga. Jakarta : EGC
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. (2014). Pencak Silat. Jakarta : Rajawali Pers
- M. Atok Iskandar. (1992). Pencak Silat. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Notoseoitno. (1997). Khaxanah Pencak Silat. Jakarta : 4. Sagung Seto
- Siagian, Albiner. (2010). Epidomologi Gizi. Jakarta : Erlangga
- Sugiono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif da R&D. Bandung : Alfabeta
- Suhardjo. (2008). Perencanaan Pangan dan Gizi. Jakarta : Bumi Aksara
- Sumosarjono. (1996). Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam berolahraga. Jakarta : PT Gremedia
- Syafrizal dan Wilda Welis. (2006). Gizi Olahraga. Padang : Winwka Media
- Zainul Zohor. (2004). Pencak Silat. Padang : FIK Universitas Negeri Padang