

**TINJAUAN ASUPAN GIZI DAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA
TIGO JANGKO FOOTBALL CLUB (FC) KECAMATAN LINTAU BUO
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana
Olahraga Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



**MUHAMMAD ARIF
NIM. 1306949**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN ASUPAN GIZI DAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA TIGO
JANGKO FOOTBALL CLUB (FC) KECAMATAN LINTAU BUO
KABUPATEN TANAH DATAR**

Nama : Muhammad Arif
BP / NIM : 2013 / 1306949
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Dan Rckreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Hastria Effendi, S.Farm, M.Farm.Apt
NIP 19831021 201012 2 004

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Asupan Gizi dan Kondisi Fisik Pemain
Sepakbola Tigo Jangko Football Club (FC)
Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar

Nama : Muhammad Arif

BP / NIM : 2013 / 1306949

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

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

Tanda Tangan

1. 
.....
2. 
.....
3. 
.....

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Asupan Gizi dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian sayasendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2019
Yang membuat pernyataan



Muhammad Arif
Nim.1306949

ABSTRAK

Muhammad Arif, 2019. Tinjauan Asupan Gizi dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum diketahui asupan gizi dan kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asupan gizi dan kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Tigo Jangko FC yang berjumlah 25 orang. Sampel diambil dengan cara "*purposive sampling*", yaitu 11 orang. Instrumen asupan gizi dengan formulir *food recall* 24 jam digunakan untuk mengetahui asupan zat gizi dan energi. Kondisi fisik diukur pada masing-masing unsure fisik yaitu, Daya tahan diukur dengan *Bleep Tes*, power otot tungkai diukur dengan *leg dynamometer*, Kecepatan diukur dengan *sprint* 50 meter, Kelincahan diukur dengan *Shuttle Run Test*, Daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical Jump* dan kelenturan diukur dengan *sit and reach*. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian dari analisis asupan gizi dan kondisi fisik yaitu, 1) Rata-rata tingkat kecukupan zat gizi makro pemain sepakbola Tigo Jangko FC per hari, untuk kecukupan energi dalam kategori sangat kurang, karbohidrat dalam kategori kurang, protein dalam kategori kurang dan lemak dalam kategori normal. 2) Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC dari 6 item tes yang dilaksanakan, ternyata profil kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC yang memperoleh kategori baik adalah kecepatan dan kelenturan, yang memperoleh sedang adalah kekuatan otot tungkai dan VO_2Max , dan yang memperoleh kategori kurang adalah kelincahan dan *vertical jump*.

Kata Kunci : Asupan Gizi dan Kondisi Fisik

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke Hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi Penelitian dengan judul “Tinjauan Asupan Gizi dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Tigo Jangko Football Club (FC) Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar”. Salawat beriringan salam tidak lupa dimohonkan kepada Allah SWT agar senantiasa disampaikan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari alam yang tidak berilmu pengetahuan ke alam yang berilmu pengetahuan seperti saat sekarang ini.

Dalam penulisan skripsi ini penulis telah melakukan secara maksimal, namun sebagai manusia biasa tidak terlepas dari keterbatasan, sehingga penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih tak terhingga kepada:

1. Dr. Zalfendi M.Kes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
2. Ketua Jurusan Dr. Wilda Wellis, SP. M.Kes beserta seluruh dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.
3. Hastria Effendi, S.Farm., M.Farm., Apt selaku dosen Pembimbing I sekaligus dosen Penasehat Akademik yang telah banyak menyediakan waktu dan pikirannya dalam mengarahkan penulisan skripsi penelitian ini.

Semoga Allah SWT meridhoi, memberkahi, dan senantiasa memberikan rahmatnya atas segala sesuatu yang telah diberikan kepada Penulis. Penulis

menyadari sepenuhnya bahwa masih terdapat kemungkinan kesalahan dan kekurangan di dalam pelaksanaan maupun penulisan skripsi ini, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan dari berbagai pihak. Akhirnya peneliti ucapkan terima kasih. Semoga amal kebaikan tersebut mendapat balasan yang setimpal dikemudian hari. Aamiin.

Padang, February 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	
1. Sepakbola	8
2. Asupan Gizi	11
3. Kondisi Fisik	27
B. Kerangka Konseptual	38
C. Pertanyaan Penelitian	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	40
D. Jenis dan Sumber Data	41
E. Defenisi Operasional	42
F. Instrumen Penelitian	44

G. Teknik Pengumpulan Data.....	58
H. Teknik Analisis Data.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	60
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	60
1. Kecukupan Energi.....	60
2. Kecukupan Karbohidrat.....	61
3. Kecukupan Protein.....	61
4. Kecukupan Lemak.....	61
5. VO ₂ Max.....	62
6. Kekuatan Otot Tungkai.....	62
7. Lari Cepat 30 Meter.....	63
8. <i>Shuttle Run</i>	64
9. <i>Vertical jump</i>	64
10. <i>Sit and reach</i>	65
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	65
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.	Norma standarnisasi untuk daya tahan VO ₂ Max	45
Tabel 2.	Norma Kekuatan Otot Tungkai	48
Tabel 3.	Norma Standarisasi Untuk Kecepatan Dengan Lari 30 Meter.....	49
Tabel 4.	Norma Standarisasi Untuk Kelincahan Dengan <i>Shuttle Run</i>	50
Tabel 5.	Norma Standarisasi Untuk Power Otot Tungkai Dengan <i>Vertical Jump</i>	52
Tabel 6.	Norma Standarnisasi Untuk Kelenturan Dengan <i>Sit And Reach</i>	53
Tabel 7.	Standar Tingkat Kecukupan Karbohidrat Pemain	54
Tabel 8.	Standar Tingkat Kecukupan Protein Pemain	55
Tabel 9.	Standar Tingkat Kecukupan Lemak Pemain.....	56
Tabel 10.	Kebutuhan Energi Pemain Sepak bola.....	57
Tabel 11.	Standar Tingkat Kecukupan Energi	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1.	Kerangka Konseptual.....	39
Gambar 2.	Bentuk pelaksanaan <i>Bleep test</i>	46
Gambar 3.	Pelaksanaan Tes <i>Leg Dynamometer</i>	47
Gambar 4.	Bentuk pelaksanaan lari cepat 30 meter (<i>sprint</i>)	49
Gambar 5.	Bentuk pelaksanaan <i>vertical power jump test</i>	52
Gambar 6.	Peneliti Memberi Arahan Sebelum pemain Mengisi Formulir Food Recal 24 Jam Dan Melakukan Tes Kondisi Fisik	94
Gambar 7.	Peneliti Mengukur Berat Badan.....	94
Gambar 8.	Peneliti Memberikan Formulir Food Recall 24 Jam Pada Pemain	95
Gambar 9.	Tes VO_2 Max	95
Gambar 10.	Tes <i>Leg Dynamometer</i>	96
Gambar 11.	Tes Lari Cepat 30 Meter	96
Gambar 12.	Tes <i>Shuttle Run</i>	97
Gambar 13.	Tes <i>Vertical Jump</i>	97
Gambar 14.	Tes <i>Sit And Reach</i>	98

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Nama-Nama Pemain.....	79
Lampiran 2. Formulir <i>Food Recall</i> 24 Jam	80
Lampiran 3. Formulir Pengukuran Antropometri	81
Lampiran 4. Hasil Analisis Aplikasi Nutrisurvey <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	82
Lampiran 5. Hasil Analisis Tingkat Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak.....	83
Lampiran 6. Hasil Analisis Tingkat Kecukupan Dengan Kalimat	84
Lampiran 7. Prediksi Nilai VO ₂ Max Tes Lari Multi Tahap	85
Lampiran 8. Data Analisis Tingkat VO ₂ Max	88
Lampiran 9. Data Leg Dynamometer	89
Lampiran 10. Data Lari Cepat 30 Meter	90
Lampiran 11. Data <i>Shuttle Run</i>	91
Lampiran 12. Data <i>Vertical Jump</i>	92
Lampiran 13. Data <i>Sit and Reach</i>	93
Lampiran 14. Dokumentasi	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini terbukti dengan banyaknya berdiri club-club sepakbola yang salah satunya adalah klub sepakbola Tigo Jangko FC yang didirikan oleh gerakan pemuda tigo jangko yang diketua oleh bapak Asrul Jusan pada tahun 2005 di kecamatan Lintau Buo kabupaten Tanah Datar Provinsi Sumatera Barat dan sekolah sepakbola yang tersebar di pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan dan mendapat perhatian dari pemerintah dengan menjadikan cabang sepakbola sebagai cabang olahraga prestasi.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa:

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Pada Undang-undang di atas menjelaskan bahwa sebagai olahraga prestasi, sepakbola harus didukung dengan pembinaan dan pengembangan secara

terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat, kemampuan, mental, dan potensi untuk mencapai prestasi. Rieder/ Lehnertz dalam Syafruddin (2012:141) mengemukakan bahwa “keberhasilan seseorang ditentukan oleh faktor kondisi fisik, pengalaman gerakan, bakat dan kemampuan belajar, motivasi, bentuk informasi, asupan gizi dan instruksi yang diberikan serta lingkungan”.

Berdasarkan hasil wawancara penulis pada manager dan pelatih Club Sepakbola Tigo Jangko FC di lapangan dan informasi yang diperoleh dari pemain lainnya bahwa prestasi sepakbola Tigo Jangko FC selalu mengalami penurunan prestasi sejak tahun 2008 di beberapa pertandingan ataupun kejuaraan yang diikuti oleh pemain Tigo Jangko FC, baik antar klub se-Kabupaten Tanah Datar, maupun antar Club se-Provinsi Sumatera. Dimana pada tahun 2008 pernah menjadi juara pada piala walikota Payakumbuh. Pada tahun 2009 turun peringkat menjadi Runner-Up pada pertandingan antar Club. di Lintau (Tuan Rumah). Selanjutnya pada tahun 2010 Tigo Jangko FC mengikuti tiga kali kejuaraan antar club, pertandingan pertama Tigo Jangko gugur dipertandingan pertama, dipertandingan kedua sampai semi final dan dipertandingan ketiga gugur dipertandingan pertama. Selanjutnya pada tahun 2011 club Tigo Jangko FC mengikuti dua kali kejuaraan antar club, pada kedua kejuaraan tersebut Tigo Jangko FC gugur pada babak fase grup. Pada tahun 2012 Tigo Jangko FC mengikuti satu kali kejuaraan antar club dan pada kejuaraan tersebut Tigo Jangko FC gugur di babak 16 besar. Pada tahun 2013,

2014 dan 2015 club Tigo Jangko FC hanga mengikuti 2 kali kejuaraan dan pada kejuaraan tersebut Tigo Jangko FC gugur pada babak delapan besar, dan pada tahun 2016 dan 2017 club Tigo Jangko FC mengikuti tiga kali kejuaraan antar club dimana dua diantaranya Tigo Jangko FC gugur dipertandingan pertama dan kejuaraan selanjutnya tidak lolos dalam fase grub.

Turunnya prestasi sepakbola Tigo Jangko FC ini diduga diakibatkan dari banyak faktor diantaranya asupan gizi, kondisi fisik, sarana dan prasarana, pengalaman gerakan, bakat dan kemampuan belajar, motifasi, bentuk informasi dan instruksi yang diberikan, dan lingkungan. Di mana, saat peneliti melakukan pengamatan pada pertandingan uji coba antar club Tigo Jangko FC melawan club Amos FC dari kabupaten sijunjung, pemain sepakbola Tigo Jangko FC ini banyak yang mengalami kelelahan, terutama pada menit 30 ke-atas, serta kecepatan sprin pemain yang selalu kalah dari pemain amos. Dan saat pengamatan peneliti saat latihan berlangsung ada juga pemain yang tidak serius dalam latihan, duduk-duduk dan bahkan tidak hadir saat latihan. Jika dilihat juga pada postur tubuh pemain, ditemukan banyak yang tidak ideal, dalam artian yang memiliki postur tubuh kurang dari ideal (kurus) dan lebih dari ideal (gemuk).

Suparisa dkk (2002:17-18) Menjelaskan bahwa 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”. Untuk meraih prestasi yang baik maka proses faktor asupan gizi

tidak boleh dianggap sebelah mata dalam pembinaan sebuah club olahraga baik dalam melakukan latihan maupun mengikuti pertandingan.

Selanjutnya faktor kondisi fisik seorang pemain sepakbola sangat penting untuk diperhatikan dan ditingkatkan. Terutama pada komponen daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, maupun kelentukan. Keadaan kondisi fisik seseorang lebih menitik beratkan kepada kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dalam fisiologis terhadap lingkungan. Keadaan kondisi fisik seorang pemain sepakbola dapat menentukan kemampuan seorang pemain untuk mempelajari suatu keterampilan yang baru ataupun mengikuti suatu pertandingan. Cepat atau lambatnya seseorang menguasai keterampilan yang baru serta sanggupnya seseorang mengikuti suatu pertandingan sangat berkaitan dengan kondisi fisik yang dimilikinya. Keberhasilan seseorang dalam mempelajari suatu keterampilan olahraga sepakbola yang melibatkan banyak otot-otot dan persendian, serta dapat mengikuti pertandingan selama waktu normal tanpa mengalami kelelahan yang berarti menunjukkan bahwa orang itu mempunyai kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disarikan bahwa faktor kondisi fisik dan asupan gizi memegang peranan penting untuk pencapaian sebuah prestasi yang baik. Tanpa adanya kondisi fisik dan asupan gizi yang baik, maka prestasi yang diharapkan akan sulit didapat. Karena kondisi fisik dan asupan gizi dalam olahraga adalah salah satu pondasi yang harus dimiliki seorang atlet, karena tanpa adanya asupan gizi yang bagus maka kondisi fisik seorang

pemain sepakbola akan cepat mengalami penurunan dan karena belum pernah dilakukan penelitian terhadap kondisi fisik dan asupan gizi di club tigo jangko FC, oleh karena itu penulis tertarik mengadakan sebuah penelitian dengan judul “ Tinjauan Asupan gizi dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar”.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui Asupan gizi pemain Sepakbola Tigo Jangko Football Club Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.
2. Belum diketahui kondisi fisik pemain Sepakbola Tigo Jangko Football Club Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.
3. Bentuk-bentuk tes untuk mengetahui cara mengukur komponen kondisi fisik pemain Sepakbola Tigo Jangko Football Club Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.
4. Masih kurangnya Sarana Prasarana di club Sepakbola Tigo Jangko Football Club Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar .
5. Kurangnya Motivasi pemain Sepakbola Tigo Jangko Football Club Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar dalam latihan.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu meluas, maka peneliti hanya membatasi permasalahan pada “Tinjauan Asupan Gizi dan Kondisi Fisik

Pemain Sepakbola Tigo Jangko Football Club Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana asupan gizi pemain sepakbola Tigo Jangko FC. Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar?
2. Bagaimana kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC. Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui asupan gizi pemain sepakbola Tigo Jangko FC. Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.
2. Untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC. Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat dan berguna bagi:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kahasanah ilmu pengetahuan khususnya bidang olahraga sepakbola, asupan gizi dan kondisi fisik.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
- b. Bagi club sepakbola untuk memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi suatu prestasi olahraga.
- c. Bagi pemain dijadikan acuan untuk introspeksi atau penilaian diri dalam rangka meningkatkan prestasi.
- d. Pembaca sebagai bahan masukan dalam mengembangkan ilmu olahraga khususnya sepakbola, asupan gizi dan kondisi fisik.
- e. Peneliti yang akan datang sebagai motivasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengamati variabel lain dan melibatkan sampel lebih banyak.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat kecukupan zat gizi makro pemain sepakbola Tigo Jangko FC per hari, untuk kecukupan energi dalam kategori sangat kurang, karbohidrat dalam kategori kurang, protein dalam kategori kurang dan lemak dalam kategori normal.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC dari 6 item tes yang dilaksanakan, ternyata kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC yang memperoleh kategori baik adalah kecepatan dan kelentukan, yang memperoleh sedang adalah kekuatan otot tungkai dan VO_2Max , dan yang memperoleh kategori kurang adalah kelincahan dan *vertical jump*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. sebagai acuan bagi pelaku olahraga baik itu pelatih, pemain, maupun orangtua pemain untuk lebih memperhatikan asupan makanan mengenai gizi makanan dan pola makan bagi pemain yang disesuaikan dengan cabang olahraga.

2. Pada pemain yang asupan gizinya tidak ideal adalah untuk mencari tahu kebutuhan energi per hari diri sendiri, lalu memperhatikan asupan gizi dengan tujuan untuk menyeimbangkan asupan energi dengan kebutuhan energi per hari.
3. Diharapkan kepada pelatih untuk dapat meningkatkan kondisi fisik pemain dengan memperbanyak metode latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain, dilakukan kontiniu sehingga dapat menghasilkan pemain yang berkualitas dan para pemain dapat mencapai prestasi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. 2004. *Permainan Sepak Bola. Padang* : FIK UNP Padang.
- Almatsier ,Sunita. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2000. *Manajemen Penelitian Edisi Baru*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Batty, Eric. 2004. *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pioner Jaya.
- Corbin and L. Noble. 1980. Flexibility: A Major Component Of Fitness. *Journal of Physical Education and Recreation*: June.
- Decaprio, Ricard. 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Fink, H. Burgoon, L dan Mikeskey, Alan. (2006). *Practical Application in Sports Nutrition*. USA: Jones and Barlett Publishers.
- Gusril. 2015. *Perkembangan motorik pada masa anak anak*. Padang : UNP Press
- Hairy, Junusul. 2003. *Daya Tahan Aerobik*, Jakarta: Ditjen Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono. 1996. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PIO-KONI Pusat.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Indrarti, dkk. 2010. *Kesehatan Olahraga. Panduan Untuk Pelatih Olahragawan Usia Dini*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Irianto, Djoko Pekik. “*Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*”.2006. PT. Andi Yogyakarta: Yogyakarta.
- Jhonson. L. Barry & Nelson. J. 1986. *Practical Measurement For Evaluation Physical Education*. New York : Milan Publishing Company.
- Kartasa, Poetra & Marsetyo. 2010. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta.