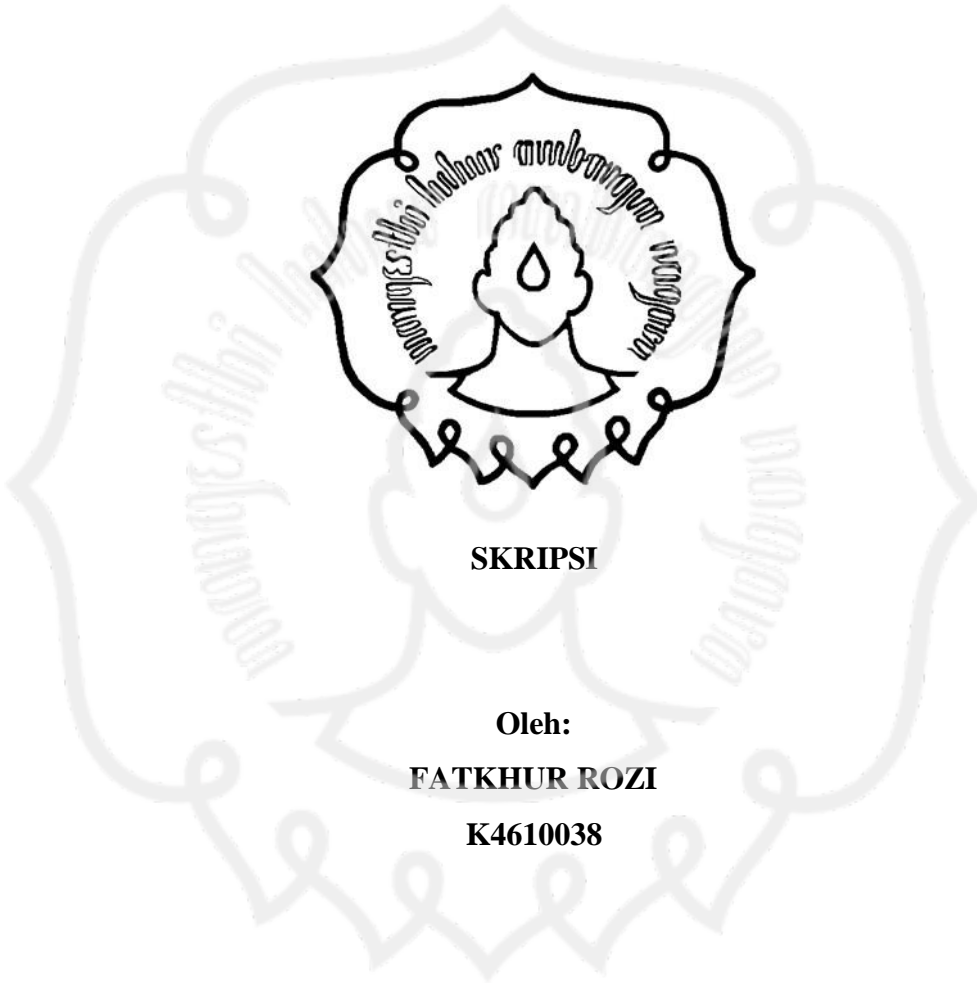


**STUDI HASIL AKADEMIK, STATUS GIZI DAN KECUKUPAN ZAT GIZI
SISWA PPOP (PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA PRESTASI)
SEPAK TAKRAW KABUPATEN JEPARA
TAHUN 2014**



SKRIPSI

**Oleh:
FATKHUR ROZI
K4610038**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Februari 2015**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Fatkhur Rozi

NIM : K4610038

Jurusan / Program Studi : JPOK / PENJASKESREK

Menyatakan skripsi saya yang berjudul "STUDI HASIL AKADEMIK, STATUS GIZI DAN KECUKUPAN ZAT GIZI SISWA PPOP (PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA PRESTASI) SEPAK TAKRAW KABUPATEN JEPARA TAHUN 2014" ini benar - benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Oktober 2014

Yang membuat pernyataan



Fatkhur Rozi

**STUDI HASIL AKADEMIK, STATUS GIZI DAN KECUKUPAN ZAT GIZI
SISWA PPOP (PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA PRESTASI)
SEPAK TAKRAW KABUPATEN JEPARA
TAHUN 2014**

Oleh:

FATKHUR ROZI

K4610038

Skripsi

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Februari 2015**

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Oktober 2014

Pembimbing I

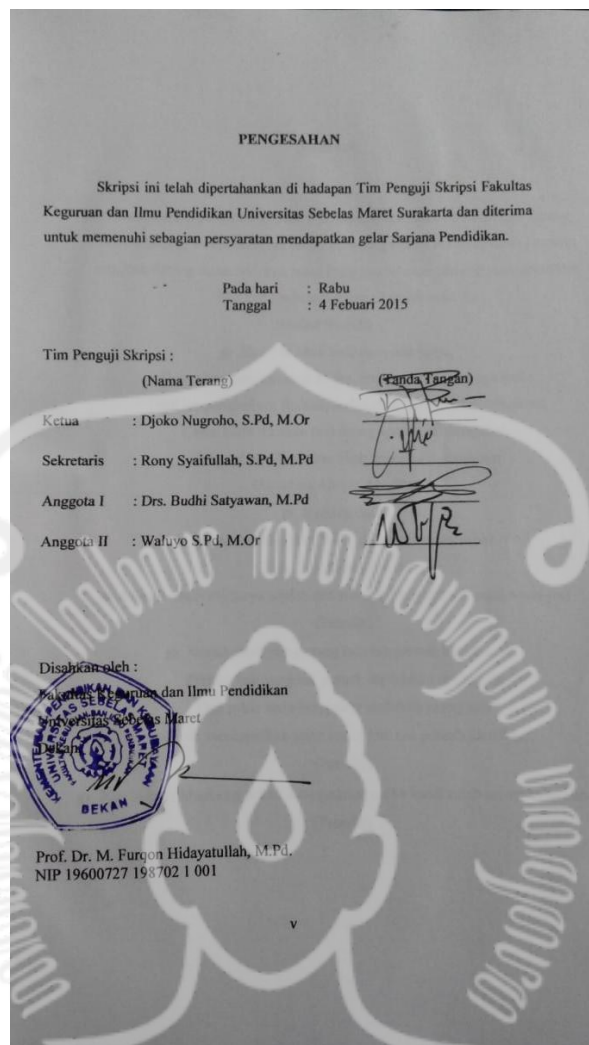


Drs. Budhi Satyawan, M.Pd
NIP. 19650909 199403 1 003

Pembimbing II



Waluyo, S.Pd, M.Or
NIP. 19720617 199802 1 001



PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu
Tanggal : 4 Februari 2015

Tim Penguji Skripsi :

- (Nama Terang) : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or (Panda Tugdan)
- Ketua : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or
- Sekretaris : Rony Syaifulah, S.Pd, M.Pd
- Anggota I : Drs. Budhi Satyawana, M.Pd
- Anggota II : Wafuwo S.Pd, M.Or

Disahkan oleh :
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.
NIP 19600727 198702 1 001

MOTTO

☞ Manfaatkan 5 perkara sebelum 5 perkara, waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, masa kayamu sebelum datang masa fakirmu, masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, hidupmu sebelum datang kematianmu

(Hadist Shahih)

☞ Ilmu itu lebih baik daripada harta,

Ilmu akan menjaga engkau dan engkau akan menjaga harta
Ilmu itu penghukum (hakim) sedangkan harta adalah terhukum
Kalau harta itu akan berkurang apabila dibelanjakan,

Tetapi ilmu akan bertambah apabila dibelanjakan

(Sayidina Ali bin Abi Thalib)

☞ Raihlah ilmu,

Untuk meraih ilmu belajarlah tenang dan sabar

(Khalifah Umar bin Khatab)

☞ Musuh abadi sejatinya adalah diri sendiri dan waktu sebagai wasit-juri

(Penulis)

☞ Kerjakanlah yang orang lain tak pernah kerjakan,

Pikirkanlah yang tak pernah dipikirkan orang lain

Dan sabar serta bersyukur melebihi orang lain

Kelak mendapatkan yang orang lain tak pernah dapatkan

(Penulis)

☞ Jika hidup didunia ini sekali kesempatan, maka lakukanlah sejuta kebaikan

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Teriring syukur kepada Allah Yang Maha Esa, skripsi ini dipersembahkan untuk:

☺ Bapak Solekhan dan Ibu Masyuni

Terimakasih atas cinta, kasih sayang, doa dan dukungan yang selalu tercurahkan kepada putramu ini

☺ Isnaini WA, Triyani Hikmah A, Catur Wahyu S, dan M. Panca Prasetya adik tersayang, sebagai pemicu semangat hingga skripsi ini dapat terselesaikan

☺ Teman - teman PenjaskesrekUNS 2010

Atas semua kerjasama, kebersamaan dan pengalaman yang kita lalui bersama baik suka maupun duka sehingga dapat menjadi goresan cerita yang begitu indah di hidup ini

ABSTRAK

Fatkhur Rozi. **STUDI HASIL AKADEMIK, STATUS GIZI DAN KECUKUPAN ZAT GIZI SISWA PPOP (PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA PRESTASI) SEPAK TAKRAW KABUPATEN JEPARATAHUN 2014**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Februari 2015

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hasil akademik, tingkat status gizi, dan tingkat kecukupan zat gizi Siswa PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2014.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei. Populasi penelitian ini adalah Siswa PPOP (Pusat Pelatihan Olahraga Prestasi) Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2014 sebanyak 14 orang terbagi atas putra 7 orang dan putri 7 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan nilai hasil belajar siswa, pengukuran indeks antropometri dan *food recall* 24 jam. Untuk mengetahui tingkat hasil akademik siswa dilakukan perhitungan nilai hasil belajar dan pengukuran indeks antropometri untuk mengetahui tingkat status gizi. Sedangkan untuk mengetahui tingkat kecukupan zat gizi dilakukan perhitungan jumlah nilai asupan gizi yang diperoleh dari hasil *food recall* 24 jam dibagi jumlah kebutuhan energi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prestasi nilai akademik Siswa PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2014 yang memiliki tingkat nilai akademik kategori baik sebanyak 28,6% atau sebanyak 4 siswa, kategori sedang sebanyak 42,8% atau sebanyak 6 siswa, dan kategori kurang sebanyak 28,6% atau sebanyak 4 siswa. Untuk tingkat status gizi adalah kategori *underweight* sebanyak 28,6% atau sebanyak 4 siswa, kategori *healthy weight* sebanyak 71,4% atau sebanyak 10 siswa, serta tidak ada siswa pada kategori *overweight* dan *obese*. Sedangkan untuk tingkat kecukupan zat gizi adalah kategori di atas kebutuhan sebanyak 7,14% atau sebanyak 1 siswa, kategori normal sebanyak 78,58% atau sebanyak 11 siswa, tidak ada siswa pada kategori defisit ringan, kategori defisit sedang sebanyak 7,14% atau sebanyak 1 siswa, dan kategori defisit berat sebanyak 7,14% atau sebanyak 1 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : hasil akademik Siswa PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2014 secara umum pada kategori sedang, status gizi Siswa PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2014 sebagian besar pada kategori *healthy weight* dan beberapa berada pada kategori *underweight*, dan kecukupan zat gizi Siswa PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2014 sebagian besar berada pada kategori normal dan beberapa berada di atas kebutuhan serta defisit.

Kata Kunci: hasil akademik, status gizi, kecukupan zat gizi, siswa PPOP

ABSTRACT

Fatkhur Rozi. **THE STUDY OF ACADEMIC RESULT, NUTRITIONAL STATUS AND NUTRITION ADEQUACY OF SEPAK TAKRAW PPOP STUDENTS) OF JEPARA DISTRICT IN 2014.** Thesis. Faculty of Teacher Training and Education Sebelas Maret University of Surakarta. February 2015.

The study purposes was determined the academic results, the level of nutritional status, and level of nutrient adequacy on Sepak Takraw PPOP Students Jepara district of 2014.

This study was used descriptive method with survey techniques. The study population is Student of Sepak Takraw PPOP (Pusat Pelatihan Olahraga Prestasi/Performance Sports Training Center) Jepara district in 2014 as many as 14 students divided into 7 men and 7 women. The data collection techniques were used the calculation of student learning outcomes, measurement of anthropometric indices and 24-hour food recall. To determine the level of students' academic results was done the calculation of learning outcomes and measurement of anthropometric indices to determine the level of nutritional status. While to determining the level of nutritional adequacy was done calculation of the nutrient intake values that obtained from the 24-hour food recall divided by the amount of energy needs.

The results showed that achievement levels of Sepak Takraw PPOP students Jepara District in 2014 who have high levels of academic value as much as 28.6% or 4 students, the intermediate categories are as much as 42.8% or 6 students, and low category is 28.6% or 4 students. For the nutritional status level is underweight category is of 28.6% or 4 students, the healthy weight category is 71.4% or 10 students, and there are no students in the overweight and obese category. While for nutritional adequacy level is needs above categories is 7.14% or 1 student, normal category is 78.58% or 11 students, no students in the mild deficit category, deficit category is 7.14% or 1 student, and the heavy deficit category is 7.14% or 1 students.

Based on the research results can be concluded that: the student academic results of PPOP Sepak Takraw of Jepara District in 2014 in general are in the medium category, the nutritional status largely on the healthy weight category and some are in the underweight category, and the nutrients adequacy level mostly located in the normal category and some are above the needs and deficits.

Keywords: academic results, nutritional status, nutritional adequacy, PPOP students

KATA PENGANTAR

Puji syukur bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang atas segala limpahan rahmat, hidayah dan karunianya. Atas kehendakNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“STUDI HASIL AKADEMIK, STATUS GIZI DAN KECUKUPAN ZAT GIZISISWA PPOP (PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA PRESTASI)SEPAK TAKRAW KABUPATEN JEPARATAHUN 2014”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penulis menyadari bahwa terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, MM. sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd. M.Or. sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Budhi Satyawan, M.Pd sebagai pembimbing I dan Waluyo, S.Pd. M.Or. sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
5. Ketua umum Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) Kabupaten Jepara yang telah memberikan ijin penelitian.

6. Segenap jajaran tim pelatih PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara beserta staff pembantu, yang telah memberikan bimbingan dan bantuan selama proses penelitian berlangsung.
7. Siswa PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2014 yang berkenan menjadi sampel penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meski demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Surakarta, Oktober 2014
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	3
D. Definisi Operasional Judul	3
E. Rumusan Masalah	4
F. Tujuan Penelitian	4
G. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori	5
1. Prestasi Akademik Dalam Pendidikan	5
a. Pengertian Prestasi	5
b. Prestasi Akademik	6

	Halaman
c. Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik	6
2. Hakikat Gizi	6
a. Pengertian Gizi	6
b. Zat Gizi	7
c. Status Gizi.....	8
3. Gizi Olahraga	8
a. Pentingnya Gizi Dalam Olahraga	8
b. Metabolisme Energi Pada Saat Olahraga	9
c. pengelompokan Olahraga Berdasarkan sistem metabolisme	10
d. Metabolisme Zat Gizi Makro Saat Olahraga.....	10
e. Kebutuhan Energi Pada Saat Olahraga.....	14
f. Kebutuhan Zat Gizi Selama Olahraga.....	22
4. Sepak Takraw	28
a. Sejarah Sepak Takraw di Indonesia.....	28
b. Teknik Dasar Sepak Takraw	29
B. Kerangka Berpikir	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
1. Tempat Penelitian	32
2. Waktu Penelitian	32
B. Rancangan / Desain penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	33
D. Pengumpulan Data.....	33
1. Instrumen Penelitian.....	33
2. Data Penelitian	34
a. Hasil Akademik	34
b. Status Gizi.....	34
c. Kecukupan Zat Gizi.....	34
E. Analisis Data.....	34

	Halaman
1. Analisis Data Hasil Akademik.....	34
2. Analisis Data Status gizi	34
3. Analisis Data Kecukupan Zat Gizi.....	35
a. Menghitung Asupan Zat Gizi	35
b. Menghitung Kebutuhan Zat Gizi Olahraga	36
c. Menghitung % Asupan Zat Gizi (Kecukupan Zat Gizi).....	38
BABIV HASIL PENELITIAN.....	39
A. Deskripsi Data	39
1. Data Hasil Akademik.....	39
2. Data Status Gizi.....	40
3. Data Kecukupan Zat Gizi	41
B. Analisis Hasil Akademik	42
1. Hasil Analisis Data Akademik	42
2. Hasil Analisis Data Status Gizi	42
3. Hasil Analisis Data Kecukupan Zat Gizi	43
C. Pembahasan Hasil Penelitian	44
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	46
A. Simpulan.....	46
B. Implikasi	46
C. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Perhitungan <i>Basal Metabolic Rate</i> Menurut Usia dan Jenis Kelamin.....	17
Tabel 2.2. <i>Basal Metabolisme Rate</i> (BMR) untuk Laki-laki Berdasarkan Berat Badan.....	18
Tabel 2.3. <i>Basal Metabolisme Rate</i> (BMR) untuk Perempuan Berdasarkan Berat Badan.....	18
Tabel 2.4. Rata-rata Tingkat Aktivitas Harian (di luar latihan)	20
Tabel 2.5. Kategori Tingkatan Aktivitas fisik.....	20
Tabel 2.6. Kebutuhan Energi Pada Beberapa Jenis Olahraga.....	21
Tabel 2.7. Prosentase Kandungan Zat Gizi Makro.....	22
Tabel 3.1. Rincian Rencana Penelitian.....	32
Tabel 3.2. <i>Cut off Point</i> Status Gizi Berdasar Baku CDC NCHS	35
Tabel 3.3. Rumus Menghitung BMR	36
Tabel 3.4. Kategori Tingkatan Aktivitas Fisik.....	37
Tabel 3.5. Kebutuhan Energi (kalori/menit) Pada Jenis Olahraga.....	37
Tabel 3.6. Standar % Asupan Menurut Depkes RI Tahun 1996	38
Tabel 4.1. Data Hasil Belajar Siswa PPOP Tahun Ajaran 2013-2014	39
Tabel 4.2. Status Gizi Siswa PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara 2014	40
Tabel 4.3. Data Kecukupan Zat Gizi Siswa PPOP Sepak Takraw 2014	41
Tabel 4.4. Klasifikasi Prestasi Nilai Siswa PPOP	42
Tabel 4.5. Klasifikasi Tingkat Status Gizi Siswa PPOP.....	43
Tabel 4.6. Klasifikasi Tingkat Kecukupan Zat Gizi Siswa PPOP	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	31



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Nilai Hasil Belajar	51
Lampiran 2 Grafik CDC	99
Lampiran 3 Hasil <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	101
Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	180
Lampiran 5 Surat - Surat.....	182

