

**ANALISIS STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK PADA TIM FUTSAL  
SMA NEGERI 1 BANJARMASIN**



**Jian Papin Surya  
1810122310082**

**Skripsi**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Melaksanakan Penelitian Pada Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan  
Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU 2023**

## ABSTRAK

Jian Papin Surya. 2023. Analisis Status Gizi Dan Kondisi Fisik Pada Tim Futsal SMA Negeri 1 Banjarmasin. Skripsi, Prodi. Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Dr. Nurdiansyah, M.Pd. (II) Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan kondisi fisik atlet tim futsal SMAN 1 Banjarmasin. Sampel pada penelitian ini adalah tim futsal SMA Negeri 1 Banjarmasin yang berjumlah 25 orang. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Instrument test pengukuran antropometri (indeks massa tubuh dan persentase lemak tubuh) dan tes kondisi fisik (daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan daya ledak). Data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik deskriptif presentase.

Hasil penelitian Analisis Status Gizi Dan Kondisi Fisik Pada Tim Futsal SMA Negeri 1 Banjarmasin menunjukkan Status Gizi berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh pada atlet tim futsal SMAN 1 Banjarmasin dari 25 pemain yang menjadi sampel dalam penelitian lebih banyak berada dalam kategori normal dengan jumlah 17 pemain (68%), sedangkan beberapa pemain lainnya terbagi kedalam kategori kurus sebanyak 6 pemain (24%), dan gemuk sebanyak 2 pemain (8%). Sedangkan 2. Kondisi Fisik pada atlet tim futsal SMAN 1 Banjarmasin dari 25 pemain yang menjadi sampel dalam penelitian lebih banyak berada dalam kategori sedang dengan jumlah 9 pemain (36%), sedangkan beberapa pemain lainnya terbagi kedalam kategori sangat kurang sebanyak 3 pemain (12%), sebanyak 5 pemain (20%) termasuk kedalam kategori kurang, sebanyak 7 pemain (28%) termasuk kedalam kategori baik, dan hanya 1 pemain (4%) yang termasuk kedalam kategori sangat baik.

**Kata Kunci :** Kebugaran Jasmani, Status Gizi, Futsal , Kondisi Fisik

## ABSTRACT

Jian Papin Surya. 2023. Analysis of Nutritional Status and Physical Condition in the Futsal Team of SMA Negeri 1 Banjarmasin. Thesis, Study Program. Physical Education, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Advisors: (I) Dr. Nurdiansyah, M.Pd. (II) Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO.

This study aims to determine the nutritional status and physical condition of the athletes on the futsal team at SMAN 1 Banjarmasin. The sample in this study was the futsal team at SMA Negeri 1 Banjarmasin, which consisted of 25 people. This research is a quantitative descriptive research. Anthropometric measurement test instruments (body mass index and proportion of body fat) and physical condition tests (cardiovascular endurance, speed, agility, strength, and explosive power). Data were analyzed using percentage descriptive statistical analysis.

The results of the Analysis of Nutritional Status and Physical Conditions in the Banjarmasin 1 Public High School Futsal Team showed Nutritional Status based on measurements of Body Mass Index of the 25 players who were sampled in the study were in the normal category with a total of 17 players (68 %), while several other players were divided into the thin category of 6 players (24%), and fat as many as 2 players (8%). Moderate 2. The physical conditions of the 25 players in the SMAN 1 Banjarmasin futsal team athletes who were sampled in the study were mostly in the moderate category with a total of 9 players (36%), while several other players were divided into the very less category with 3 players (12%) , 5 players (20%) fall into the poor category, 7 players (28%) fall into the good category, and only 1 player (4%) falls into the very good category.

**Keywords:** Physical Fitness, Nutrition Status, Futsal, Physical Condition.

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Sukses adalah guru yang buruk. Sukses menggoda orang yang tekun ke dalam pemikiran bahwa mereka tidak dapat gagal.”

(Bill Gates)

### **KARYA INI SAYA PERSEMBAHKAN KEPADA:**

Kedua orang tua saya, serta seluruh keluarga saya yang telah mendukung dan memberikan semangat dalam setiap perjalanan hidup saya, dan selalu memberikan doa yang terbaik kepada saya.

**HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

**ANALISIS STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK PADA ATLET TIM FUTSAL  
SMA NEGERI 1 BANJARMASIN**

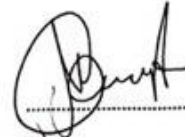

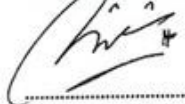
Oleh :  
Jian Papin Surya  
1810122310082

Pembimbing Utama :


Dr. Nurdiansyah, M.Pd.  
NIP 196107301988031001  
Pembimbing Pendamping :

Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO  
NIP 196409201989031004  
Penguji :

Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO  
NIP 195807161988031001

 13/06/2023  
 13/06/2023  
 13/06-2023

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru

  
Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.  
NIP 198206232010121005

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Tanggal 16 Juni 2023

Dewan Penguji

Dr. Nurdiansyah, M.Pd (Ketua).

(Ketua)



Dr. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes., AIFO.

(Sekretaris)



H.Sarmidi M.Kes., AIFO.

(Penguji)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjbaru



Pararufi Kahri, M.Pd.  
NIP. 196006161987031004

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jian Papin Surya  
NIM : 1810122310082  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik Sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari Skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 10 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Jian Papin Surya

NIM. 1810122310082

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas karunia dan rahmat-Nya lah, penelitian yang berjudul “Analisis Status Gizi Dan Kondisi Fisik Pada Tim Futsal SMA Negeri 1 Banjarmasin” dapat diselesaikan. Penelitian ini dibuat sebagai salah satu syarat melaksanakan penelitian di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani.

Dalam penyusunan penelitian ini, banyak hambatan dan rintangan yang ditemui oleh penulis. Tetapi berkat bimbingan, nasihat dan saran yang diberikan oleh semua pihak akhirnya penelitian ini dapat diselesaikan. Penulis berharap saran dan masukan dari semua pihak untuk menyempurnakan penelitian ini agar lebih baik lagi kedepannya. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pihak yang memerlukan untuk melakukan penelitian serupa maupun sebagai informasi.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
2. Bapak Dr. Sunarno Basuki, Drs. M.Kes., AIFO Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unviversitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Bapak Prof. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
4. Bapak Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Dr. Rahmadi, M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
6. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M.Pd. Selaku Ketua PSPJ Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.



7. Ibu Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
8. Bapak Dr. Nurdiansyah, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I Yang Memberikan Bimbingan, Motivasi Serta Arahan Demi Sempurnanya Karya Tulis Ini.
9. Bapak Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO Selaku Dosen Pembimbing II Yang Memberikan Bimbingan, Motivasi Serta Arahan Demi Sempurnanya Karya Tulis Ini.
10. Bapak Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO. Selaku Dosen Penguji Yang Memberikan Masukan Dan Saran Demi Terciptanya Karya Tulis Ini.
11. Kepada Semua Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP JPOK ULM Banjarbaru.
12. Kepada satu satunya orang tua Ibu saya yang selalu memberikan doa dan dukungannya kepada saya agar selalu semangat, dan selalu memberikan nasihat dan banyak lain nya.
13. Tim Futsal SMA Negeri 1 Banjarmasin Yang Telah Bersedia Menjadi Sampel Penelitian Ini.
14. Kepada Teman Satu Angkatan 2018 FKIP JPOK ULM Banjarbaru.
15. Kepada Kedua Orang Tua Saya Yang Telah Banyak Memberikan masukan Dan Dukungan Penuh Serta Doa Demi Terciptanya Karya Tulis Ini.
16. Kepada Semua Keluarga Saya Yang Telah Memberikan Dukungan Dan Doa Demi Terciptanya Karya Tulis Ini.

Semoga kebaikan mereka semua mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin.

Banjarbaru, 14 Juni 2023

---



## DAFTAR ISI

Cover.....	I
Halaman Judul.....	Ii
Abstrak.....	Iii
Abstract.....	Iv
Halaman Motto dan Persembahan.....	v
Halaman Pengesahan.....	vi
Pernyataan keaslian tulisan.....	vii
Kata Pengantar.....	ix
Bab I.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Identifikasi Masalah.....	7
1.4 Batasan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Masalah.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
Bab II.....	9
2.1 Deskripsi Teori.....	9
2.1 Futsal.....	9
2.1 Status Gizi.....	11
2.1 Kondisi Fisik.....	24
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	37
2.3 Kerangka Teori.....	40
Bab III.....	41
3.1 Tujuan Penelitian.....	41
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
3.3 Metode Penelitian.....	41
3.4 Populasi dan Sampel.....	42
3.4 Populasi.....	42
3.4 Sampel.....	42

3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.6 Instrumen Penelitian.....	43
3.7 Teknik Analisis Data.....	57
Bab IV.....	62
4.1 Deskripsi Data.....	62
4.2 Hasil Analisis Data.....	80
Bab V .....	83
5.1 Kesimpulan.....	83
5.2 Saran.....	84
Lampiran.....	85
Daftar Pustaka.....	100