

**SURVEI STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK
PEMAIN SEPAK BOLA SMAN PLUS SUKOWONO JEMBER**

SKRIPSI

Oleh

Tanzil Karomi

NIM 1910281018



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

2023

**SURVEI STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK
PEMAIN SEPAK BOLA SMAN PLUS SUKOWONO JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Jember

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga

Oleh

Tanzil Karomi

NIM 1910281018

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

2023



MOTTO

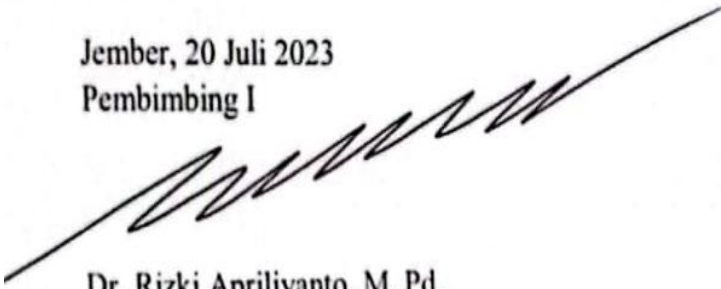
"Barangsiapa belajar sesuatu semata-mata karena Allah, mencari ilmu yang ada bersama-Nya, maka dia akan menang. Dan barang siapa yang belajar sesuatu karena selain Allah, maka dia tidak akan mencapai tujuannya, juga pengetahuan yang diperolehnya tidak akan membawanya lebih dekat kepada Allah." - Hasan al-Basri



HALAMAN PERSETUJUAN

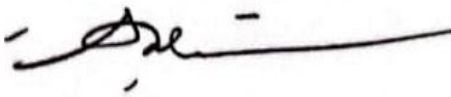
Proposal skripsi oleh Tanzil Karomi telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh
Tim Penguji

Jember, 20 Juli 2023
Pembimbing I



Dr. Rizki Apriliyanto, M. Pd.
NPK. 1986040811509694

Pembimbing II



Ahmad Sulaiman, M. Pd.
NPK. 1990011111510698



HALAMAN PENGESAHAN

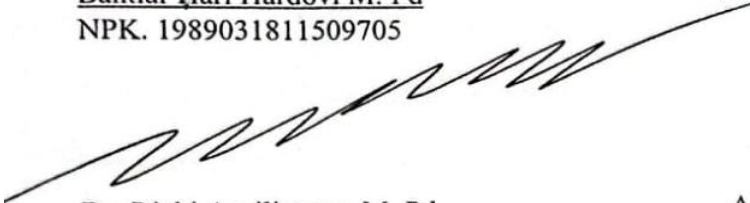
Skripsi oleh Tanzil Karomi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Juli 2023

Dewan Penguji,



Bahtiar Hari Hardovi M. Pd
NPK. 1989031811509705

Ketua



Dr. Rizki Apriliyanto, M. Pd.
NPK. 1986040811509694

Anggota



Ahmad Sulaiman, M. Pd.
NPK. 1990011111510698

Anggota

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Kukuh Munandar, M. Kes.
NIP. 196411141991031003

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah. Berkat Rahmat-nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “Survei Status gizi dan Kondisi Fisik Pemain Sepak bola Sman Plus Sukowono Jember”. Skripsi ini membuat bab I sampai bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi unutup perbaikan selanjutnya.

Jember, 20 Juli 2023

Tanzil Karomi

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih dan maha penyayang serta sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, penulis persembahkan skripsi ini sebagai ungkapan kebahagiaan dan rasa terimakasih kepada:

1. Kedua orang tuaku Ayahanda Taufik ghozali dan Ibunda Mawadatul izzah yang telah mendukung dan memberikan doa, kasih sayang, motivasi, dan senyuman yang slalu menguatkan disetiap perjuangan hidup saya;
2. Dr. Rizki Aprilianto M, Pd., selaku dosen pembimbing satu dan Ahmad Sulaiman M. Pd., selaku dosen pembimbing kedua;
3. Dosen penguji Bahtiar Hari Hardovi, M. Pd., yang telah menguji.
4. Semua dosen Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Kepala Sekolah dan Guru SMAN Plus Sukowono Jember.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terimakasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada:

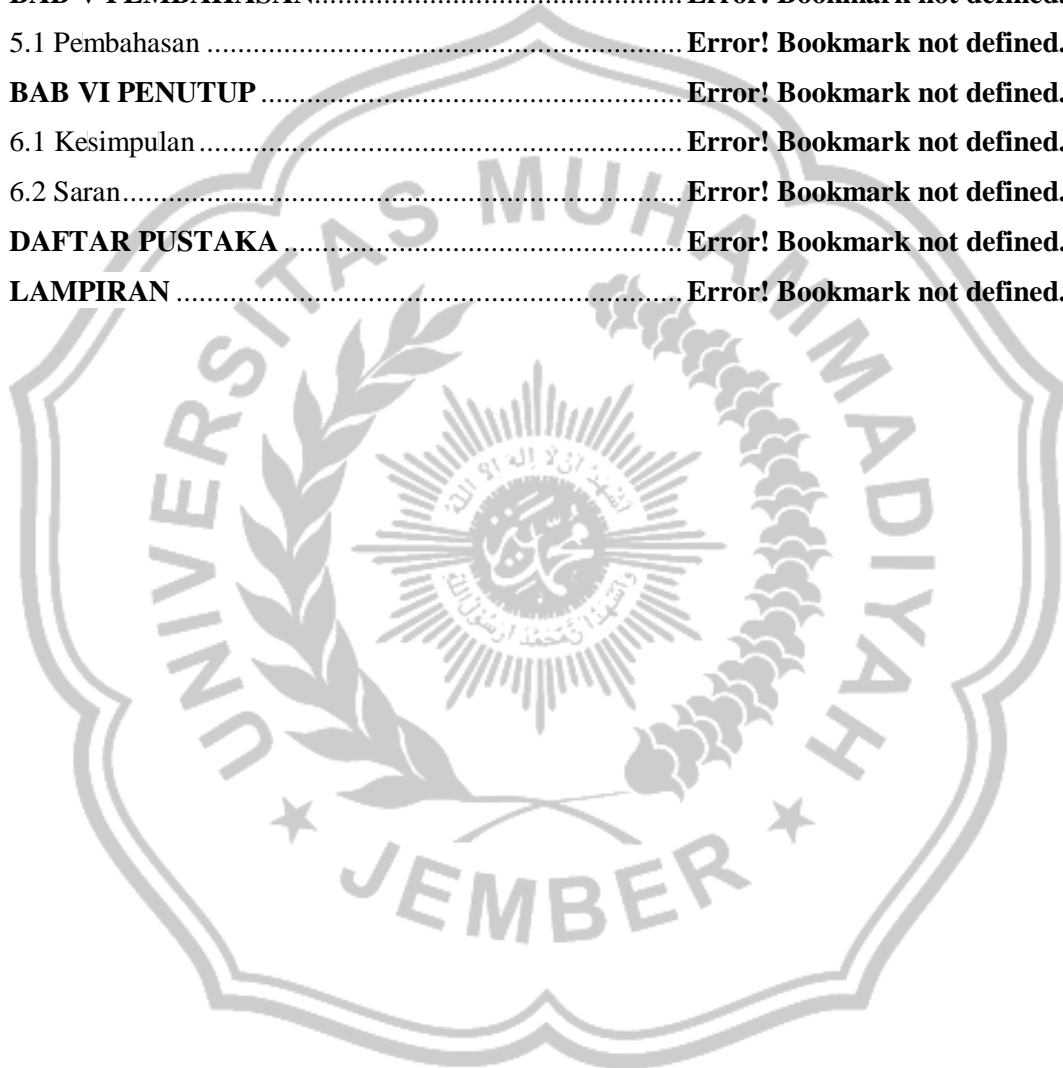
1. Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan banyak hal dalam penelitian saya.
2. Para guru saya mulai TK sampai di bangku kuliah.
3. Semua teman – teman yang memberi banyak inspirasi dan pelajaran hidup.
4. Almamaterku tercinta, Universitas Muhammadiyah Jember.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN LOGO	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vi
UNGKAPAN TERIMAKASIH.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Masalah penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.2. Peralatan Tes Kondisi Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.3 Pengertian Tes dan pengukuran olahraga	Error! Bookmark not defined.
2.4 Penelitian Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Teknik Pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.

3.7 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Teknik Penganalisisan Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.3 Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB VI PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
6.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
6.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

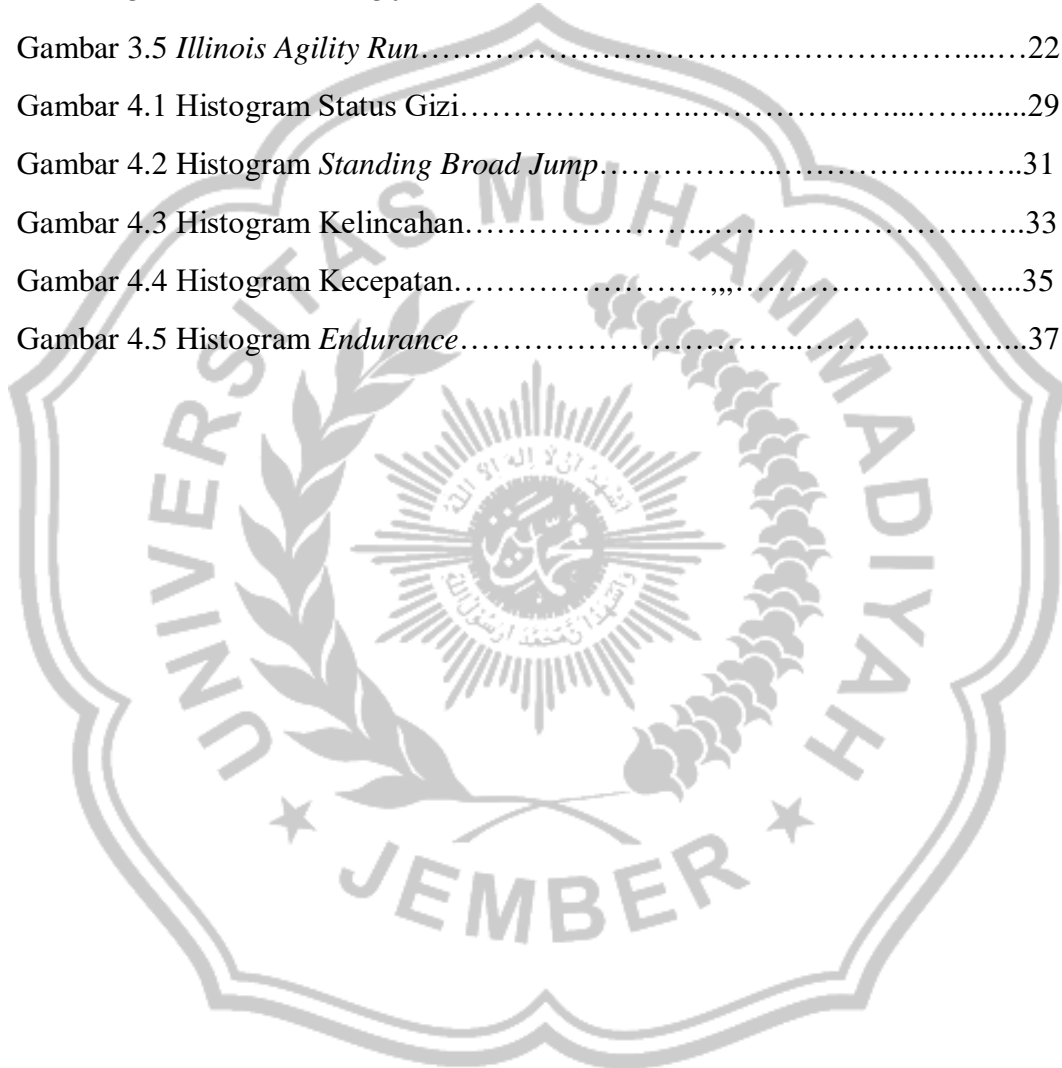


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Nama Panitia Pelaksana Tes.....	14
Tabel 3.2 Format Data Tes Status Gizi dan Kondisi Fisik.....	14
Table 3.3 Klasifikasi Status Gizi.....	17
Tabel 3.4 Klasifikasi <i>Endurance</i>	19
Tabel 3.5 Skala Penilaian Standing Broad Jump.....	20
Tabel 3.6 Data Normatif Dari Tes 30 M.....	21
Tabel 3.7 <i>Illinois Agility</i>	23
Tabel 4.1 Hasil Status Gizi.....	28
Tabel 4.2 Presentase Status Gizi.....	29
Tabel 4.3 Klasifikasi Status Gizi.....	29
Tabel 4.4 Hasil <i>Standing Broad Jump</i>	30
Tabel 4.5 Persentase <i>Standing Broad Jump</i>	31
Tabel 4.6 Skala Penilaian <i>Standing Broad Jump</i>	31
Tabel 4.7 Hasil Tes Kelincahan.....	32
Tabel 4.8 Persentase Tes Kelincahan.....	33
Tabel 4.9 <i>Illinois</i>	33
Tabel 4.10 Hasil Tes Kecepatan.....	34
Tabel 4.11 Persentase Kecepatan.....	35
Tabel 4.12 Normatif Dari Tes 30 M.....	35
Tabel 4.13 Hasil Tes <i>Endurance</i>	36
Tabel 4.14 Hasil Persentase <i>Endurance</i>	37
Tabel 4.15 Klasifikasi <i>Endurance</i>	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Berfikir	15
Gambar 3.2 <i>Bleep Test</i>	18
Gambar 3.3 <i>Standing Broad Jump</i>	20
Gambar 3.4 Tes Akselerasi 30 Meter.....	21
Gambar 3.5 <i>Illinois Agility Run</i>	22
Gambar 4.1 Histogram Status Gizi.....	29
Gambar 4.2 Histogram <i>Standing Broad Jump</i>	31
Gambar 4.3 Histogram Kelincahan.....	33
Gambar 4.4 Histogram Kecepatan.....	35
Gambar 4.5 Histogram <i>Endurance</i>	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.....	45
Lampiran 2 Surat Balaasan Untuk Penelitian.....	46
Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan Latihan.....	47
Lampiran 4 Hasil Penelitian.....	48
Lampiran 5 Pernyataan Keaslian Tulisan.....	49
Lampiran 6 Riwayat Hidup.....	50

