

PENGETAHUAN GIZI, KOMPOSISI TUBUH, FREKUENSI LATIHAN, DAN HUBUNGANNYA DENGAN TINGKAT KEBUGARAN FISIK ATLET BELADIRI DI KABUPATEN LEBAK

ASSYIFA ZHAFIRA MAHMUDIN



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengetahuan Gizi, Komposisi Tubuh, Frekuensi Latihan, dan Hubungannya dengan Tingkat Kebugaran Fisik Atlet Beladiri di Kabupaten Lebak” adalah karya saya dengan arahan dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Assyifa Zhafira Mahmudin
I1401211004



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

ASSYIFA ZHAFIRA MAHMUDIN. Pengetahuan Gizi, Komposisi Tubuh, Frekuensi Latihan, dan Hubungannya dengan Tingkat Kebugaran Fisik Atlet Beladiri di Kabupaten Lebak. Dibimbing oleh ALI KHOMSAN.

Karate, Silat, dan Taekwondo merupakan tiga beladiri yang memiliki cabang kategori seni dan bertarung. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, komposisi tubuh, dan frekuensi latihan dengan tingkat kebugaran fisik atlet beladiri di Kabupaten lebak, juga membandingkan tingkat kebugaran fisik antar kedua kategorinya. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan total *sampling* pada 38 subjek yang merupakan atlet beladiri pusat pelatihan di Kabupaten Lebak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi, frekuensi latihan dan tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, dan zat besi dengan tingkat kebugaran fisik ($p>0,05$). Sementara itu terdapat hubungan positif yang signifikan antara komposisi tubuh dengan tingkat kebugaran fisik ($p<0,01$). Adapun, hasil uji beda pada tingkat kebugaran fisik kategori seni dan bertarung menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan ($p>0,05$).

Kata kunci: beladiri, frekuensi latihan, kebugaran fisik, komposisi tubuh, pengetahuan gizi

ABSTRACT

ASSYIFA ZHAFIRA MAHMUDIN. Nutritional Knowledge, Body Composition, Exercise Frequency, and Its Relationship with Physical Fitness Level of Martial Arts Athletes in Lebak Regency. Supervised by ALI KHOMSAN.

Karate, Silat, and Taekwondo are three martial arts that have branches in the categories of 'seni' and 'bertarung'. This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge, body composition, and frequency of training with the level of physical fitness of martial arts athletes in Lebak Regency, and also to compare the level of physical fitness between the two categories. This study used a *cross-sectional* design with a total sampling of 38 subjects who were martial arts athletes at training centers in Lebak Regency. The results of this study indicate that there was no significant relationship between nutritional knowledge, frequency of training and levels of energy, macronutrient, and iron sufficiency with the level of physical fitness ($p>0.05$). Meanwhile, there was a significant relationship between body composition with the level of physical fitness ($p<0.01$). The results of the difference test on the level of physical fitness in the artistic category and fighting category showed no significant difference ($p>0.05$).

Keywords: body composition, martial arts, nutritional knowledge, physical fitness, training frequency



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



PENGETAHUAN GIZI, KOMPOSISI TUBUH, FREKUENSI LATIHAN, DAN HUBUNGANNYA DENGAN TINGKAT KEBUGARAN FISIK ATLET BELADIRI DI KABUPATEN LEBAK

ASSYIFA ZHAFIRA MAHMUDIN

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**





@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

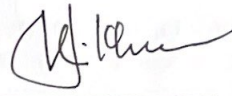
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

1. Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
a. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber ;
b. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
c. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Skripsi : Pengetahuan Gizi, Komposisi Tubuh, Frekuensi Latihan, dan Hubungannya dengan Tingkat Kebugaran Fisik Atlet Beladiri di Kabupaten Lebak
Nama : Assyifa Zhafira Mahmudin
NIM : 11401211004

Disetujui oleh

Pembimbing :
Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S.



Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001



Tanggal Ujian :
29 Juli 2025

Tanggal Lulus: 13 AUG 2025



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “Pengetahuan Gizi, komposisi Tubuh, Frekuensi Latihan, dan Hubungannya dengan Tingkat Kebugaran Fisik Atlet Beladiri di Kabupaten Lebak” dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Bapak Raden Mumu Mahmudin, Ibu Dewi Isnavia Setyaningsih, A Kevin Zhafar Mahmudin, beserta keluarga besar yang selalu mendukung baik materi maupun dukungan mental dan percaya kepada saya serta memberikan doa yang tulus. Tidak pernah menekan saya dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat selalu bahagia dalam mengerjakan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan M.S. selaku dosen pembimbing, atas kesabarannya dalam memberikan arahan, ilmu, waktu, dan bimbingannya selama proses penulisan skripsi saya. Prof selaku pembimbing selalu *fast respon* dalam menanggapi segala persoalan yang dialami oleh penulis dan memudahkan penulis dalam segala hal menyangkut akademik dan skripsi ini.
3. Srifah, Zamzamiirah, Ura, Anggi, Putri, Chairin, Shofa, Mutiara, Wikan, Kak Bulan, dan Bintang yang telah menjadi teman yang baik dan selalu memberikan motivasi, semangat, serta menjadi tempat berbagi suka dan duka bagi penulis dalam menyusun penelitian ini.
4. Teman seperbimbingan, Raissa Silfa dan Mikhael Andya yang telah membantu dan memberikan motivasi selama penelitian serta kebersamaian penulis dalam berbagai hal menyangkut bimbingan skripsi.
5. Teman-teman Gizi Masyarakat angkatan 58, staff Program Studi Sarjana Ilmu Gizi atas bantuan dan dukungannya selama proses pembelajaran di GM.
6. Cafe Kawan dan JCO reserve Bogor yang telah kebersamaian penulis dan menyusun penelitiannya hampir di setiap malamnya, dengan menyajikan kopi americano andalannya
7. Diri sendiri yang telah mampu menyelesaikan skripsi ini, mungkin bukan yang terbaik, tapi skripsi ini lahir dari proses panjang, letih yang tertahan dan semangat yang selalu dinyalakan. Sebagai anak perempuan terakhir, terkadang penulis memendam rasa lelah sendiri dan terkadang berpikir untuk mengerjakan ini bersama ‘partner hidup’ namun sampai saat ini skripsi ini dikerjakan tanpa adanya hal tersebut. Seperti dalam lirik lagu Taylor Swift, “*You’re your own kid – you always have been*” penulis belajar untuk berdiri sendiri, berjuang dalam diam, dan tetap berjalan meski pelan. Semoga penelitian sederhana ini dapat menjadi jejak kecil yang bermakna bagi ilmu pengetahuan dan bagi siapapun yang sedang berjuang untuk tidak menyerah.

Bogor, Agustus 2025

Assyifa Zhafira Mahmudin



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Hipotesis	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	13
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	15
4.1 Karakteristik Subjek	15
4.2 Pengetahuan Gizi	16
4.3 Tingkat Kecukupan Gizi dan Komposisi Tubuh	17
4.3.1 <i>Recall</i> Asupan Makanan	17
4.3.2 Komposisi Tubuh	25
4.4 Frekuensi Latihan dan Tingkat Kebugaran Fisik	29
4.4.1 Frekuensi Latihan	29
4.4.2 Tingkat Kebugaran Fisik	31
4.5 Hubungan Tingkat Kebugaran Fisik dengan Variabel Lain	32
4.6 Keterbatasan Penelitian	36
V SIMPULAN DAN SARAN	37
5.1 Simpulan	37
5.2 Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	49
RIWAYAT HIDUP	67