



**HUBUNGAN POLA MAKAN, TINGKAT PENGETAHUAN,  
DAN AKTIVITAS LATIHAN TAMBAHAN DENGAN DAYA  
TAHAN ATLET CABANG OLAHRAGA TERUKUR DI PPOP  
DKI JAKARTA**

**SKRIPSI**

**DESVITA SECILIA UNU**

**2010714010**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

**2025**



**HUBUNGAN POLA MAKAN, TINGKAT PENGETAHUAN,  
DAN AKTIVITAS LATIHAN TAMBAHAN DENGAN DAYA  
TAHAN ATLET CABANG OLAHRAGA TERUKUR DI PPOP  
DKI JAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Gizi**

**DESVITA SECILIA UNU**

**2010714010**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

**2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Desvita Secilia Unu

NIM : 2010714010

Tanggal : 15 Januari 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Januari 2025

Yang Menyatakan,



Desvita Secilia Unu

**PERNYATAAN PERESETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desvita Secilia Unu  
NIM : 2010714010  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Pola Makan, Tingkat Pengetahuan, dan Aktivitas Fisik Latihan Tambahan dengan Daya Tahan Atlet Cabang Olahraga Terukur di PPOP DKI Jakarta.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 15 Januari 2025

Yang menyatakan,



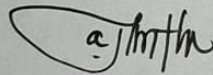
(Desvita Secilia Unu)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

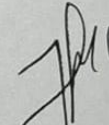
Nama : Desvita Secilia Unu  
NIM : 2010714010  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul : Hubungan Pola Makan, Tingkat Pengetahuan,  
dan Aktivitas Fisik Latihan Tambahan dengan  
Daya Tahan Atlet Cabang Olahraga Terukur di  
PPOP DKI Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



A'immatul Fauziah, S.Gz., M.Si

Ketua Penguji



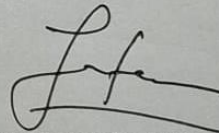
Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si

Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fikes UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM

Kordinator Program Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal Seminar: 15 Januari 2025

# HUBUNGAN POLA MAKAN, TINGKAT PENGETAHUAN, DAN AKTIVITAS FISIK LATIHAN TAMBAHAN DENGAN DAYA TAHAN ATLET CABANG OLAHRAGA TERUKUR DI PPOP DKI JAKARTA

Desvita Secilia Unu

## Abstrak

Daya tahan merupakan kapasitas fisik seorang atlet untuk menghindari kelelahan selama melakukan olahraga dalam waktu yang tidak sebentar. Faktor yang mempengaruhi daya tahan sendiri yaitu usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik atau latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, tingkat pengetahuan, dan aktivitas fisik latihan tambahan dengan daya tahan atlet cabang olahraga terukur di PPOP DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode analisis observasional dengan desain studi *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 74 atlet dengan sampel sebanyak 70 atlet yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji *spearman rho*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan ( $p= 0,000$ ) dan aktivitas fisik latihan tambahan ( $p= 0,001$ ) dengan daya tahan atlet. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ( $p= 0,514$ ) dengan daya tahan atlet. Oleh karena itu, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik latihan tambahan dengan daya tahan atlet cabang olahraga terukur di PPOP DKI Jakarta.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik Latihan Tambahan, Atlet, Pola Makan, Daya Tahan, Tingkat Pengetahuan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERN,  
KNOWLEDGE LEVEL, AND ADDITIONAL TRAINING  
PHYSICAL ACTIVITY WITH ENDURANCE IN  
MEASURABLE SPORT ATHLETES AT PPOP DKI JAKARTA**

**Desvita Secilia Unu**

**Abstract**

Endurance is An athlete's physical capacity to avoid fatigue while exercising in a short time. Factors affecting endurance are age, gender, and physical activity or exercise. This studied aims to determine the relationship between diet, level of knowledge and additional physical activity with the endurance of athletes in measured sports at PPOP DKI Jakarta. This study used observational analysis method with a study design cross sectional. The research population was 74 athletes with a sample of 70 athletes selected using stratified random sampling techniques who met inclusion and exclusion criteria. Statistical analysis was carried out using tests spearman rho. The results of the study showed that there was a significant relationship between diet ( $p= 0.000$ ) and additional physical activity ( $p= 0.001$ ) with athletes endurance. Meanwhile, there was no relationship between the level of knowledge ( $p= 0.514$ ) and athlete endurance. Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between diet and additional physical activity and the endurance of athletes in measured sports at PPOP DKI Jakarta.

**Keywords:** Additional Training Physical Activity, Athlete, Dietary Pattern, Endurance, Knowledge Level

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sekitar Agustus 2024 ini adalah "Hubungan Pola Makan, Tingkat Pengetahuan, dan Aktivitas Fisik Latihan Tambahan dengan Daya Tahan Atlet Cabang Olahraga Terukur di PPOP DKI Jakarta". Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran serta masukan yang sangat bermanfaat bagi penulis. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Ibu A'immatul Fauziah, S.Gz, M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih yang tak terhingga disampaikan kepada Bapak Aris (Papa), Ibu Selfi (Mama), dan Oma yang teras memberikan dukungan dan doa kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman khususnya Aurel, Laxmi, Nandita, Mira, Adelia, Resty, dan Zahrah yang bersedia mendengarkan keluh kesah serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat diharapkan oleh penulis.

Jakarta, 15 Januari 2025

Penulis



Desvita Secilia Unu



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERESETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Daya Tahan ( <i>Endurance</i> ).....	6
II.2 Pola Makan .....	11
II.3 Tingkat Pengetahuan .....	14
II.4 Aktivitas Fisik Latihan Tambahan .....	16
II.6 Kerangka Teori .....	19
II.7 Kerangka Konsep .....	19
II.8 Hipotesis Penelitian .....	20
II.9 Matriks Penelitian Terdahulu .....	21
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
III.2 Desain Penelitian .....	25
III.3 Populasi dan Sampel.....	25
III.4 Pengumpulan Data.....	28
III.5 Definisi Operasional .....	31
III.7 Pengolahan Data .....	36
III.8 Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	40
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	41
IV.3 Hasil Analisis Bivariat.....	51
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	55
BAB V PENUTUP.....	56
V.1 Kesimpulan.....	56
V.2 Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	58
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori VO2 max untuk atlet .....	8
Tabel 2	Norma Hasil Bleep Test .....	9
Tabel 3	Cut Off Point Pengetahuan Gizi.....	16
Tabel 4	Matriks Penelitian Terdahulu .....	21
Tabel 5	Perhitungan Besar Sampel Berdasarkan Penelitian Terdahulu .....	26
Tabel 6	Perhitungan Jumlah Sampel untuk Setiap Cabang Olahraga .....	27
Tabel 7	Definisi Operasional.....	31
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner Tingkat Pengetahuan .....	35
Tabel 9	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Tingkat Pengetahuan.....	36
Tabel 10	Atlet Cabang Olahraga Terukur di PPOP DKI Jakarta .....	41
Tabel 11	Sebaran Sampel Penelitian .....	41
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia .....	42
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Cabang Olahraga.....	44
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Daya Tahan.....	45
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pola Makan .....	46
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Makan.....	47
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Makanan .....	48
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Frekuensi Makan .....	48
Tabel 20	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan .	49
Tabel 21	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Latihan Tambahan .....	50
Tabel 22	Hubungan Pola Makan dengan Daya Tahan .....	51
Tabel 23	Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Daya Tahan .....	52
Tabel 24	Hubungan Aktivitas Fisik Latihan Tambahan dengan Daya Tahan ..	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	19
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	19
Gambar 3	Prosedur Pengambilan Data .....	30
Gambar 4	Peta Lokasi Penelitian .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Etik Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Output SPSS
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin