



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
PRESTASI PADA ATLET ATLETIK DAN SEPAK BOLA DI
SKO RAGUNAN JAKARTA TAHUN 2025**

SKRIPSI

SARAH ZAHRANI CHANDRA

2110714048

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
PRESTASI PADA ATLET ATLETIK DAN SEPAK BOLA DI
SKO RAGUNAN JAKARTA TAHUN 2025**

SKRIPSI

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

SARAH ZAHRANI CHANDRA

2110714048

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Sarah Zahrani Chandra
NRP : 2110714048
Tanggal : 26 Juni 2025

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

Jakarta, 26 Juni 2025

Yang Menyatakan



(Sarah Zahrani Chandra)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

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

Nama : Sarah Zahrani Chandra
NRP : 2110714048
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: “**Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Prestasi pada Atlet Atletik dan Sepak Bola di SKO Ragunan Jakarta Tahun 2025**”

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 (*database*), 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 : 26 Juni 2025

Yang Menyatakan



(Sarah Zahrani Chandra)

PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh :

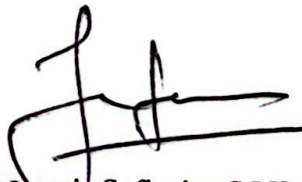
Nama : Sarah Zahrani Chandra
NIM : 2110714048
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Prestasi pada
Atlet Atletik dan Sepak Bola di SKO Ragunan Jakarta
Tahun 2025

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



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M.
Ketua Penguji
Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD.
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, M.K.M.
Penguji I (Pembimbing)

Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M.
Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 26 Juni 2025

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PRESTASI PADA ATLET ATLETIK DAN SEPAK BOLA DI SKO RAGUNAN JAKARTA TAHUN 2025

Sarah Zahrani Chandra

Abstrak

Atletik dan sepak bola merupakan cabang olahraga yang prestasinya masih mengalami fluktuasi di Indonesia. Hal ini menjadi sebuah catatan penting bagi cabang olahraga terkait untuk mencari cara bagaimana menjaga performa atlet agar terus baik sehingga prestasi yang dihasilkan akan selalu meningkat dan tidak fluktuatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan prestasi pada atlet atletik dan sepak bola. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan sampel sebanyak 103 atlet atletik dan sepak bola yang duduk di kelas 7-12 di SKO Ragunan. Metode pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji *Chi square*. Dari hasil analisis bivariat ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani ($p=0,001$), daya tahan otot tungkai ($p=0,002$), dan persen lemak tubuh ($p=0,013$) dengan prestasi atlet dan tidak adanya hubungan antara pengetahuan doping ($p=0,183$) dan konsumsi BCAA ($p=0,099$) dengan prestasi atlet atletik dan sepak bola di SKO Ragunan Jakarta.

Kata Kunci: Prestasi Atlet, Kebugaran Jasmani, Persen Lemak Tubuh, Pengetahuan Doping, Otot Tungkai

FACTORS RELATED TO ACHIEVEMENT IN ATHLETICS AND FOOTBALL ATHLETES AT RAGUNAN SKO JAKARTA IN 2025

Sarah Zahrani Chandra

Abstract

Athletics and football are two sports in Indonesia where athlete performance and success remain inconsistent. This highlights the need for rigorous strategies to help athletes maintain steady performance and achieve consistent progress and milestones. This research aims to support the development of such strategies by analyzing the relationship between athletes' physical attributes and their level of achievement, whether regional, national, or international. A cross-sectional design was used in this study, involving 103 athletics and football athletes from grades 7 to 12 at SKO Ragunan. Participants were selected through total population sampling with specific inclusion and exclusion criteria. Data were analyzed using the Chi-square test. Results of the bivariate analysis suggest strong correlations between physical fitness ($p=0.001$), leg muscle endurance ($p=0.002$), and body fat percentage ($p=0.013$) with athletes' achievement level. In contrast, no significant relationship was found between doping knowledge ($p=0.183$) or BCAA consumption ($p=0.099$) and athletic achievement level among participants.

Keywords: Athletes Achievement, Physical Fitness, Fat Percentage, Doping Knowledge, Leg Muscle

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak Februari 2025 ini adalah “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Prestasi pada Atlet Atletik dan Sepak Bola di SKO Ragunan Jakarta Tahun 2025”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, M.K.M., selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat. Penulis juga mengucapkan terima kasih untuk Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., M.K.M., selaku dosen penguji sekaligus dosen PA penulis dari semester awal hingga akhir ini yang memberikan kritik dan saran yang membangun bagi penulis.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ayahanda Kris Hartono Eka Chandra, Ibunda Sri Wulantri Sulistiyani, serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada Amanda Fathia, Mohammad Attar, dan teman-teman “Sahabat Surga” yang telah menjadi tempat penulis berkeluh kesah serta membantu penulis dalam penulisan skripsi ini. Penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran agar penelitian ini menjadi lebih baik lagi kedepannya.

Jakarta, 26 Juni 2025

Penulis

Sarah Zahrani Chandra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Rumusan Masalah.....	6
I.3. Tujuan	6
I.4. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1. Remaja	8
II.2. Atlet Atletik	8
II.3. Atlet Sepak Bola	9
II.4. Prestasi Atlet	10
II.5. Kebugaran Jasmani.....	12
II.6. Daya Tahan Otot Tungkai	13
II.7. Pengetahuan Doping	15
II.8. Persen Lemak Tubuh	19
II.9. Branched Chain Amino Acid (BCAA)	21
II.10. Matriks Penelitian Terdahulu.....	29
II.11. Kerangka Teori Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prestasi Atlet.....	34
II.12. Kerangka Konsep.....	35
II.13. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
III.1. Waktu dan Tempat Penelitian	37
III.2. Desain Penelitian	37
III.3. Populasi dan Sampel.....	37
III.4. Pengumpulan Data.....	40
III.5. Etik Penelitian.....	44
III.6. Definisi Operasional	46
III.7. Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
IV.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	51
IV.2. Analisis Univariat	52
IV.3. Analisis Bivariat	62

IV.4. Keterbatasan Penelitian	73
BAB V PENUTUP	74
V.1 Kesimpulan	74
V.2 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Body Fat Percentage Atlet.....	20
Tabel 2	Daftar Kandungan Asam Amino	25
Tabel 3	Asupan Protein Sesuai Aktivitas	27
Tabel 4	Kebutuhan Asam Amino	27
Tabel 5	Matriks Penelitian Terdahulu	29
Tabel 6	Perhitungan Sampel.....	38
Tabel 7	Pengodean Data.....	43
Tabel 8	Definisi Operasional.....	46
Tabel 9	Jadwal Penelitian.....	50
Tabel 10	Gambaran Karakteristik Responden.....	52
Tabel 11	Data Kebugaran Jasmani Atlet	53
Tabel 12	Distribusi Kebugaran Atlet.....	54
Tabel 13	Data Daya Tahan Otot Tungkai	54
Tabel 14	Distribusi Daya Tahan Otot Tungkai.....	55
Tabel 15	Data Persen Lemak Tubuh Atlet.....	56
Tabel 16	Distribusi Persen Lemak Tubuh Atlet	56
Tabel 17	Distribusi Lemak Sesuai Jenis Kelamin.....	56
Tabel 18	Data Pengetahuan Doping Atlet	57
Tabel 19	Distribusi Pengetahuan Doping.....	57
Tabel 20	Distribusi Jawaban Doping	58
Tabel 21	Data Konsumsi BCAA Atlet	59
Tabel 22	Distribusi Konsumsi BCAA Atlet	59
Tabel 23	Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Prestasi Atlet	62
Tabel 24	Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Atlet.....	64
Tabel 25	Hubungan Daya tahan Otot Tungkai dengan Prestasi Atlet	66
Tabel 26	Hubungan Pengetahuan Doping dengan Prestasi Atlet	68
Tabel 27	Hubungan Konsumsi BCAA dengan Prestasi Atlet	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Yo-Yo Intermitten Recovery	13
Gambar 2	Cara Melakukan Wall Squat.....	15
Gambar 3	Zat Doping.....	17
Gambar 4	Risiko Penggunaan Zat AAS.....	18
Gambar 5	Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)	21
Gambar 6	Struktur Asam Amino.....	22
Gambar 7	Struktur Leusin	24
Gambar 8	Struktur Isoleusin	24
Gambar 9	Struktur Valin	25
Gambar 10	Kerangka Teori	34
Gambar 11	Kerangka Konsep	35
Gambar 12	Prosedur Pengumpulan Data	43
Gambar 13	Lokasi Penelitian	51
Gambar 14	Frekuensi Konsumsi Protein Hewani.....	60
Gambar 15	Gramasi Konsumsi Protein Hewani	60
Gambar 16	Frekuensi Konsumsi Protein Nabati.....	61
Gambar 17	Gramasi Konsumsi Protein Nabati.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Tugas dari Instansi
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 6 Informed Consent
- Lampiran 7 Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 8 Kuesioner Prestasi
- Lampiran 9 Kuesioner Pengetahuan Doping
- Lampiran 10 Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire
- Lampiran 11 Formulir Pengukuran Wall Squat Test
- Lampiran 12 Hasil Analisis Statistik
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 15 Hasil Uji Turn-it-in