



TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN STATUS GIZI
DENGAN KEBUGARAN JASMANI
ATLET KARATE SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1
ARJAWINANGUN KABUPATEN
CIREBON TAHUN 2025**

Vania Nurmaulida

P2.06.31.2.22.038

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN STATUS GIZI
DENGAN KEBUGARAN JASMANI
ATLET KARATE SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1
ARJAWINANGUN KABUPATEN
CIREBON TAHUN 2025**

Vania Nurmaulida

P2.06.31.2.22.038

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul
“Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran
Jasmani Atlet Karate SMP Negeri 1
Arjawinangun kabupaten Cirebon Tahun 2025”

Disusun oleh:

VANIA NURMAULIDA

NIM. P2.06.31.2.22.038

Telah diperiksa, disetujui dan siap untuk
dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar
Hasil Program Studi D III Gizi Cirebon,
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya pada :

Hari : Senin
Tanggal : 19 Mei 2025
Waktu : 13.30 – 14.30

Pembimbing



Hj. Alina Hizni, SKM, MPH

NIP. 196611261989032003

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir

Tugas Akhir dengan judul

“Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Karate SMP Negeri 1 Arjawinangun kabupaten Cirebon Tahun 2025”

Disusun Oleh

Nama : Vania Nurmaulida

NIM : P2.06.31.2.22.038

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 19 Mei dan dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji.

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Hj. Alina Hizni, SKM., MPH

NIP. 196611261989032003

(.....)

Penguji I

Samuel, SKM, M.Gizi

NIP. 19640902198703

(.....)

Penguji II

Ima Karimah, M.Si

NIP. 198905052015032006

(.....)

Mengetahui:

Program Studi D III Gizi Cirebon

Ketua,

Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si

NIP. 196804181993012001



**“HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI ATLET
KARATE SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1
ARJAWINANGUN KABUPATEN CIREBON TAHUN 2025”**

Vania¹ , Alina Hizni²

INTISARI

Olahraga merupakan aktivitas fisik dan mental manusia yang membantu memelihara dan meningkatkan kesehatan. Salah satu cabang olahraga adalah karate, manfaat karate yaitu sebagai sistem pertahanan diri dan latihan tubuh yang menyeluruh. Karate merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat, karate bisa menjadi opsi untuk menjaga kebugaran jasmani. Atlet karate yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat mencapai prestasi terbaiknya. Namun, tidak semua atlet karate memiliki kebugaran jasmani yang baik karena dipengaruhi beberapa faktor seperti, jarang melakukan aktivitas fisik, jarang berolahraga, memiliki status gizi kurang, dan asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan.

Penelitian menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain *cross sectional study*, yaitu penelitian yang mengamati data-data populasi atau sampel satu kali saja pada saat yang sama karena pendekatan, observasi atau pengumpulan data secara bersamaan berarti setiap subjek penelitian hanya di observasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan.

Status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani. Atlet karate Perempuan lebih banyak dibandingkan dengan atlet karate laki-laki, dan mayoritas atlet karate berumur 14 tahun. Atlet karate rata-rata memiliki status gizi yang baik dengan kebugaran jasmani yang baik pula.

Kata Kunci : Status Gizi, Kebugaran Jasmani

1. Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Karate Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Arjawinangun Kabupaten Cirebon Tahun 2025” terselesaikan Tugas Akhir Penelitian ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah membimbing dan mendukung peneliti baik berupa tenaga, support, pemikiran dan doa.

Penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ketua Program Studi DIII Gizi Cirebon Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP. M,SI yang selalu memberikan dukungan dan motivasi terhadap penyusunan Tugas Akhir.
2. Ibu Hj. Alina Hizni, SKM, MPH, sebagai dosen pembimbing yang selalu memberikan motivasi, semangat dan saran kepada peneliti sehingga mampu menyelesaikan Tugas Akhir.
3. Bapak Samuel, SKM, M. Gizi sebagai penguji I yang telah memberikan saran dan masukan yang berarti bagi Tugas Akhir.
4. Ibu Ima Karimah, M. Si sebagai penguji II yang telah memberikan saran dan masukan yang berarti bagi Tugas Akhir.
5. Seluruh dosen dan staff Prodi DIII Gizi Cirebon yang telah mendukung berjalannya perkuliahan.
6. SMPN 1 Arjawinangun yang telah memberikan izin dan berpartisipasi dalam proses penyelesaian Tugas Akhir.

7. Kedua orang tua tercinta Bapak Sumanta dan Ibu Ilah Fadillah, yang telah memberikan dukungan, semangat, serta doa yang tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
8. Ketiga adik saya Silvia Dwi Shafira, dan si kembar Muhammad Rahandika Putra & Muhammad Raditiya Putra yang telah memberikan semangat tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Teman seperjuangan Angkatan XII “Arunika” yang telah memberikan semangat serta doa
10. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi menyempurnakan Tugas Akhir ini agar menjadi lebih baik. Semoga hasil penelitian ini bisa diterima dan bermanfaat nantinya bagi kita khususnya di bidang gizi dan kesehatan.

Cirebon, 19 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
INTISARI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi penulis	4
2. Bagi Responden	5
3. Bagi Peneliti lain	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Status Gizi	6
2. Kebugaran Jasmani	8
3. Olahraga Beladiri	10
4. Atlet Karate.....	10
5. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	11
6. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani	13
B. Kerangka Teori	14
C. Kerangka Konsep	15
BAB III.....	16
METODE PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian	16
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	16

C. Populasi dan sampel.....	16
1. Populasi	16
2. Besar Sampel	17
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	18
E. Teknik Pengumpulan Data	20
1. Jenis Data	20
2. Cara Pengumpulan Data.....	20
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	21
1. Teknik pengolahan data	21
2. Teknik Analisis Data.....	21
G. Jalannya Penelitian	22
1. Tahapan persiapan	22
2. Tahapan Pelaksanaan.....	22
3. Tahapan akhir	23
BAB IV	24
HASIL PEMBAHASAN	24
A. Hasil Penelitian.....	24
1. Karakteristik Responden	24
2. Status Gizi	25
3. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani	26
C. Pembahasan.....	26
1. Karakteristik Responden	26
2. Status Gizi	27
3. Kebugaran Jasmani.....	27
4. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani	27
BAB V.....	29
KESIMPULAN DAN SARAN	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
1. Bagi SMPN 1 Arjawinangun	29
2. Bagi peneliti selanjutnya	29
DAFTAR PUSTAKA.....	30
LAMPIRAN.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi IMT Dewasa.....	7
Tabel 2 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Putra Usia 13-15 Tahun.....	12
Tabel 3 Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Putri Usia 13-15 Tahun.....	12
Tabel 4 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri).....	13
Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia	24
Tabel 6 Distribusi Atlet Karate Menurut Status Gizi	25
Tabel 7 Distribusi Atlet Karate Menurut Kebugaran Jasmani	25
Tabel 8 Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir permohonan menjadi Responden	32
Lampiran 2 Formulir Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) Responden	33
Lampiran 3 Output Olah Data.....	34
Lampiran 4 Kegiatan penelitian	34
Lampiran 5 Dokumentasi.....	36