

**PROFIL STATUS GIZI DAN DAYA TAHAN ATLET
RENANG KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN DI POR
SURYANAGA SURABAYA**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**ERLINA APRILIA TRISDIANI
NIM 175900049**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PENDIDIKAN PEDAGOGI
PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PROFIL STATUS GIZI DAN DAYA TAHAN ATLET
RENANG KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN DI POR
SURYANAGA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagai
Sebagai persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**ERLINA APRILIA TRISDIANI
NIM 175900049**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : **Erlina Aprilia Trisdiani**
NIM 175900049
Judul Skripsi : **Profil Status Gizi dan Daya Tahan Atlet
Renang Kelompok Umur 10-12 Tahun
di POR Suryanaga Surabaya.**

Mengetahui
Keprosdi Pendidikan Jasmani


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN 0724097301

Surabaya, 16 Februari 2021
Pembimbing,


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN 0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Erlina Aprilia Trisdiani dengan judul Profil Status Gizi dan Daya Tahan Atlet Renang Kelompok Umur 10-12 Tahun di POR Suryanaga Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada tanggal 17 Februari 2021

Dewan Penguji:

1. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Ketua 
2. Dr. Ujang Rohman, M.Kes. Anggota 
3. Dr. Hayati, dr., M.Kes. Anggota 

Mengetahui
Dekan FPP



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ERLINA APRILIA TRISDIANI

NIM : 175900049

Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 13 Februari 2021
Yang membuat pernyataan ini,



Erlina Aprilia Trisdiani

MOTTO

Pendidikan Mempunyai Akar yang Pahit, tapi Buahnya Manis
-Aristoteles-

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T atas kasih sayang dan rahmat yang telah diberikan sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Profil Status Gizi dan Daya Tahan Atlet Renang kelompok umur 10-12 tahun di POR Surabaya” dapat di selesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Dr.Marianus Subandowo,M.S.,
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi.,M.Kes, Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Achmad Nuryadi.,S.Pd.,M.Pd, ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
4. Bapak Achmad Nuryadi.,S.Pd.,M.Pd, Sebagai dosen pembimbing skripsi, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan selama ini.
5. Seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Kedua orang tua dan kakak saya yang senantiasa memberikan dukungan dan doa untuk penulis.
7. Terima kasih untuk arizka beta, nicken, eka, tita, yang telah memberi dukungan dan membantu berjalannya penelitian dan membantu memberikan solusi untuk skripsi saya agar dapat terselesaikan.
8. Terima kasih untuk twin exa prastiza yang sudah membantu dan menyemangati saya agar skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Terima kasih untuk Por Suryanaga Surabaya yang telah memberikan ijin tempat untuk penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari kata sempurna, baik penyusunan maupun penyajian karena disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu segala bentuk masukan dijadikan penulis sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik kedepannya. Semoga Tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surabaya, 13 Februari 2021
Penulis,

Erlina Aprilia Trisdiani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Variabel Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	6
A. Dasar Teori.....	6
B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	27

A. Pendekatan Penelitian.....	27
B. Data dan Sumber Data.....	27
C. Metode Pengumpulan Data.....	28
D. Teknik Analisis Data.....	30
E. Keaslian Data.....	31
F. Jadwal Penelitian.....	31
BAB IV HASIL PEENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Penelitian.....	32
B. Pembahasan.....	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Simpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Bahan Makanan.....	11
2.3 BMR	17
4.1 Indeks Massa Tubuh.....	57
4.2 Hasil Distribusi Kategori IMT.....	57
4.3 Hasil Tes Daya Tahan.....	58
4.4 Uji Deskriptif hasil IMT.....	59
4.5 Uji Deskriptif hasil Daya Tahan Atlet.....	60
4.6 Hasil Uji SPSS.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Piramida Gizi.....	9
3.1 Timbangan Digital.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Pedoman Wawancara.....	67
2. Dokumentasi wawancara.....	68
3. Surat Ijin Penelitian.....	73
4. Surat Keterangan selesai penelitian.....	74
5. Surat Balasan Penelitian.....	75