

**KARYA TULIS ILMIAH**

**KAJIAN MASSA LEMAK DAN BERAT ANGKATAN *SNATCH* PADA  
ATLET CABANG ANGKAT BESI YOGYAKARTA**



**Disusun Oleh :**

**WUKU IRSYAD CANDRA ASYAKA**

**NIM : P07131121016**

**PROGRAM D-III GIZI**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA**

**TAHUN 2024**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**KAJIAN MASSA LEMAK DAN BERAT ANGKATAN *SNATCH* PADA  
ATLET CABANG ANGKAT BESI YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelas Ahli Madya Gizi



**Disusun Oleh :**

**WUKU IRSYAD CANDRA ASYAKA**

**NIM : P07131121016**

**PROGRAM D-III GIZI**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA**

**TAHUN 2024**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Karya Tulis Ilmiah

**KAJIAN MASSA LEMAK DAN BERAT ANGKATAN *SNATCH* PADA  
ATLET CABANG ANGKAT BESI YOGYAKARTA**

Disusun oleh :

WUKU IRSYAD CANDRA ASYAKA

NIM. P07131121016

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

..... *28 April 2024* .....

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



M. Primiaji Rialihanto, S.ST, M.Kes

NIP. 196606181989021001

Pembimbing Pendamping,



Almira Sitasari, S.Gz, MPH

NIP. 198703042015032004

Yogyakarta, *31 Juli 2024*

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes

NIP. 196804021992031003

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**KAJIAN MASSA LEMAK DAN BERAT ANGKATAN *SNATCH* PADA  
ATLET CABANG ANGKAT BESI YOGYAKARTA**

Disusun Oleh

**WUKU IRSYAD CANDRA ASYAKA**


NIM. P07131121016

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

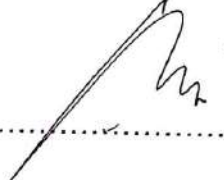
Pada tanggal : ..... 30 April 2024 .....

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

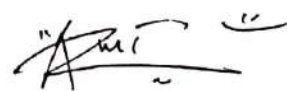
Ketua,  
M. Primiaji Rialihanto, S.ST, M.Kes  
NIP. 196606181989021001

(.....  
.....)

Anggota,  
Dr. Waryana, SKM, M.Kes  
NIP. 196408071984021001

(.....  
.....)

Anggota,  
Almira Sitasari, S.Gz, MPH  
NIP. 198703042015032004

(.....  
 30/7-24  
.....)


Yogyakarta, 31 Juli 2024  
Ketua Jurusan Gizi  
  
Nur Hidayat, SKM, M.Kes  
NIP. 196804021992031003

### HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

**Nama** : WUKU IRSYAD CANDRA ASYAKA

**NIM** : P07131121016

**Tanda Tangan** : 

**Tanggal** : 1 Mei 2024.....

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

---

Nama : WUKU IRSYAD CANDRA ASYAKA  
NIM : P07131121016  
Program Studi : D-III Gizi  
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti- Free Right*)** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

“KAJIAN MASSA LEMAK DAN BERAT ANGKATAN *SNATCH* PADA ATLET CABANG ANGKAT BESI YOGYAKARTA”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta  
Pada tanggal : 1 Mei 2024

Yang menyatakan



(WUKU IRSYAD CANDRA ASYAKA)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D-III Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Nur Hidayat, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Susilo Wirawan, SKM, MPH selaku Ketua Prodi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. M. Primiaji Rialihanto, S.ST, M.Kes selaku pembimbing utama.
5. Almira Sitasari, S.Gz, MPH selaku pembimbing pendamping.
6. Dr. Waryana, SKM, M.Kes selaku Ketua Dewan Penguji.
7. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral, serta
8. Semua teman-teman Prodi Diploma Tiga Gizi tahun 2021 yang mendukung dan memberikan support dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta,

Penulis

**WUKU IRSYAD CANDRA ASYAKA**

## DAFTAR ISI

<b>KARYA TULIS ILMIAH</b> .....	i
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	4
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	5
<b>D. Ruang Lingkup</b> .....	5
<b>E. Manfaat Penelitian</b> .....	6
<b>F. Keaslian Penelitian</b> .....	6
<b>BAB II Tinjauan Pustaka</b> .....	9
<b>A. Telaah Pustaka</b> .....	9
1. Komposisi Tubuh.....	9
2. Massa Lemak .....	12
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Massa Lemak Tubuh.....	16
4. Metode Pengukuran Massa Lemak dengan Menggunakan <i>Bioelectrical Impedance Analysis</i> (BIA) .....	19
5. Angkat Besi.....	20
6. Prestasi .....	26
7. Pencapaian Atlet Angkat Besi.....	27
<b>B. Kerangka Teori</b> .....	30
<b>C. Kerangka Konsep</b> .....	30
<b>D. Pernyataan Peneliti</b> .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	31



<b>A. Jenis dan Desain Penelitian .....</b>	<b>31</b>
<b>B. Populasi dan Sampel.....</b>	<b>31</b>
<b>C. Waktu dan Tempat Penelitian .....</b>	<b>32</b>
<b>D. Variabel Penelitian.....</b>	<b>32</b>
<b>E. Definisi Operasional dan Variabel .....</b>	<b>33</b>
<b>F. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>35</b>
<b>G. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>35</b>
<b>H. Prosedur Penelitian.....</b>	<b>36</b>
<b>I. Manajemen Data .....</b>	<b>37</b>
<b>J. Etika Penelitian .....</b>	<b>39</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>57</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>57</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>57</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>