

## SUMMARY

# HUBUNGAN ANTARA ASUPAN PROTEIN, AKTIVITAS FISIK, Z-SKOR, DAN FREKUENSI LATIHAN TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PEMAIN BASKET REMAJA LAKI-LAKI DI KLUB BASKET SCORPIO, JAKARTA TIMUR

Created by SHOFI IKRAMINA

- Subject** : Z-SKOR, DAN FREKUENSI LATIHAN
- Subject Alt** : KEKUATAN OTOT TUNGKAI PEMAIN BASKET REMAJA LAKI-LAKI DI KLUB BASKET SCORPIO, JAKARTA TIMUR
- Keyword** : asupan protein, aktivitas fisik, status gizi, frekuensi latihan, z-skor, kekuatan otot tungkai, pemain basket remaja laki-laki.

### Description :

Latar Belakang: Salah satu faktor penunjang prestasi dalam olahraga adalah kekuatan otot. Peningkatan kekuatan otot dipengaruhi oleh beberapa faktor dan beberapa di antaranya adalah asupan protein, aktivitas fisik, status gizi, dan frekuensi latihan. Bola basket adalah salah satu olahraga populer yang memerlukan kekuatan otot yang maksimal.

Tujuan: Menganalisis hubungan antara asupan protein, aktivitas fisik, z-skor, dan frekuensi latihan terhadap kekuatan otot tungkai pemain basket remaja laki-laki.

Metode Penelitian: Menggunakan data primer dengan metode cross sectional.

Uji statistik yang digunakan adalah Koefisien Korelasi Pearson. Sampel sebanyak 33 orang pemain basket remaja kelompok U16 dan U18 di Klub Basket Scorpio, Jakarta Timur.

Hasil Penelitian: Rata-rata z-skor adalah 0,06 SD (normal), rata-rata asupan protein adalah 57,74gr (cukup), rata-rata nilai aktivitas fisik sebesar 1,56 PAL (ringan), rata-rata frekuensi latihan 4 kali seminggu, dan rata-rata hasil pengukuran kekuatan otot tungkai adalah 47,12cm (rata-rata). Ada korelasi negatif ( $r = -0,528$ ) dan hubungan yang signifikan antara z-skor dan kekuatan otot tungkai ( $p = 0,002$ ). Tidak ada korelasi dan hubungan yang signifikan antara asupan protein ( $r = 0,113$ ;  $p = 0,529$ ), aktivitas fisik ( $r = 0,117$ ;  $p = 0,516$ ), dan frekuensi latihan ( $r = 0,217$ ;  $p = 0,225$ ) terhadap kekuatan otot tungkai.

Kesimpulan: Adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan indeks massa tubuh tetapi tidak dengan asupan protein, aktivitas fisik, dan frekuensi latihan

- Date Create** : 20/06/2015
- Type** : Text
- Format** : pdf
- Language** : Indonesian
- Identifier** : UEU-Undergraduate-2011-32-024

**Collection** : 2011-32-024  
**Source** : Undergraduate these health of faculty  
**Relation Collection** Universitas Esa Unggul  
**COverage** : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul  
**Right** : copyright@2015 esa unggul

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor