

SUMMARY

HUBUNGAN KONSUMSI ENERGI, PROTEIN, LEMAK, KARBOHIDRAT, ZAT BESI, INDEKS MASSA TUBUH, KADAR HEMOGLOBIN DARAH DAN KEBUGARAN PESERTA FUTSAL

Created by NAILA HAYAZA

Subject : KONSUMSI, HEMOGLOBIN, FUTSAL

Subject Alt : CONSUMPTION, HAEMOGLOBIN, FUTSAL

Keyword : konsumsi energi; zat gizi makro; zat besi; indeks massa tubuh; kadar hemoglobin darah; kebugaran

Description :

Latar Belakang : Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan atau kesanggupan tubuh yang berfungsi dalam menjalankan pekerjaan secara optimal dan efisien. Pengukuran kebugaran dibagi menjadi dua kategori berdasarkan metabolisme energi yaitu pengukuran aerobik (dengan menghitung VO₂max) dan pengukuran anaerobik. Salah satu jenis olahraga yang bertujuan untuk melatih kebugaran adalah futsal.

Tujuan : Untuk mengetahui Hubungan Konsumsi Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Zat Besi, Indeks Massa Tubuh, Kadar Hemoglobin Darah dan Kebugaran Peserta Futsal.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain yang bersifat cross sectional. Tempat penelitian di futsalicious Kebon Keruk, Jakarta Barat. dengan jumlah sampel 41 peserta futsal usia 19-29 tahun. Tingkat kebugaran peserta futsal diperoleh dengan cara pengukuran VO₂Max menggunakan bleep test. Analisis hubungan konsumsi energi, protein, lemak, karbohidrat, zat besi, indeks massa tubuh, kadar hemoglobin darah dan kebugaran peserta futsal menggunakan uji correlation.

Hasil penelitian : Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata nilai VO₂Max responden futsal 30,27 ml/kg/min. Hasil analisis bivariat menunjukkan variabel IMT (Indeks Massa Tubuh) berhubungan dengan kebugaran responden dengan p-value 0.010 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi (-0.397).

Kesimpulan : Ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan kebugaran peserta futsal, tidak ada hubungan antara konsumsi energi, protein, lemak, karbohidrat, zat besi, kadar hemoglobin darah dengan kebugaran peserta futsal.

Contributor : Mury Kuswari, S.Pd, M.Si.

Date Create : 10/10/2016

Type : Text

Format : PDF

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-201432163

Collection : 201432163

Call Number : 32-2016-S080

Source : Undergraduate Theses of Nutrition

Relation Collection Fakultas Ilmu Kesehatan

COverage : Civitas Akademika Universitas Esa Unggul

Right : @Perpustakaan Universitas 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