

## SUMMARY

# HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, AKTIVITAS FISIK, DAN IMT DENGAN VO2MAX PADA REMAJA LAKI-LAKI USIA 14 DAN 15 TAHUN DI SERPONG CITY SOCCER SCHOOL

Created by SONIA GANDHI SURYA DEWI

**Subject** : ASUPAN, AKTIVITAS, REMAJA

**Subject Alt** : INTAKE, ACTIVITIES, TEENS

**Keyword** : asupan zat gizi makro;aktivitas fisik;status gizi;imt;vo2max;sepak bola;pemain sepak bola remaja laki-laki

### Description :

Latar Belakang: Dalam permainan sepak bola kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau VO2Max yang tinggi sangat diprioritaskan. Untuk memenuhi tuntutan daya tahan tersebut seorang harus mempunyai energi dalam jumlah banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang pemain tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO2Max. Tujuan: Menganalisis hubungan antara asupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan imt dengan VO2Max pada remaja laki-laki Usia 14 dan 15 tahun di Serpong City Soccer School. Metode Penelitian: Menggunakan data primer dengan desain cross sectional. Uji statistik yang digunakan adalah Koefisien korelasi pearson. Sampel sebanyak 30 orang pemain sepak bola remaja kelompok Usia 14 dan 15 tahun di klub Serpong City Soccer School, Tangerang. Hasil Penelitian: Rata-rata IMT adalah 0,23 Kg/m<sup>2</sup> (normal), asupan karbohidrat adalah 202,97 g (kurang), asupan protein adalah 61,97 g (kurang), asupan lemak adalah 43,86 g (lebih), nilai aktivitas fisik sebesar 1,75 PAL (sedang), dan hasil VO2Max adalah 36,54ml/kg/bb (rata-rata). Tidak ada hubungan yang signifikan antara IMT dan VO2Max nilai  $p = 0,151$  dengan nilai korelasi negatif  $r = -0,269$ . Ada hubungan yang signifikan antara asupan KH nilai  $p = 0,024$  dengan nilai korelasi positif  $r = 0,411$ . Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan protein nilai  $p = 0,412$  dengan nilai korelasi negatif  $r = -0,156$ , asupan lemak nilai  $p = 0,235$  dengan nilai korelasi positif  $r = 0,223$ , aktivitas fisik nilai  $p = 0,544$  dengan nilai korelasi negatif  $r = -0,115$  terhadap VO2Max. Kesimpulan: Adanya hubungan yang signifikan antara VO2Max dan Asupan KH tetapi tidak dengan asupan protein, lemak, aktivitas fisik, dan IMT.

**Contributor** : Mury Kuswati, S.Pd.,M.Si

**Date Create** : 18/10/2016

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-201232008

**Collection** : 201232008

**Call Number** : 32-2016-S097

**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