

## SUMMARY

# HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI TERHADAP KEBUGARAN ATLET BULUTANGKIS JAYA RAYA PADA ATLET LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI ASRAMA ATLET RAGUNAN TAHUN 2013

Created by EVI KOMALA DEWI

**Subject** : HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI TERHADAP KEBUGARAN ATLET BULUTANGKIS

**Subject Alt** : HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI TERHADAP KEBUGARAN ATLET BULUTANGKIS

**Keyword** : asupan zat gizi makro; status gizi; kebugaran; atlet bulutangkis;

### Description :

Latar belakang : Data Sport Development Index (SDI) tahun 2006 menunjukkan bahwa data tingkat kebugaran sebesar 37,40% masuk dalam katagori kurang sekali. Ketersediaan zat gizi dalam tubuh juga akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskular.

Tujuan : Mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan status gizi terhadap kebugaran atlet bulutangkis Jaya Raya pada atlet laki-laki dan perempuan di Asrama Atlet Ragunan.

Metode penelitian : Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik non random sampling dengan metode acidental sampling dan jumlah sampel yang didapat yaitu 33 atlet. Analisa data menggunakan uji statistik pearson product moment correlation dan uji t-test independent.

Hasil Penelitian: Rata-rata umur atlet 15,4 tahun ( $\pm 2,0$ ), berat badan 56,5 kg ( $\pm 7,3$ ), tinggi badan 163,4 cm ( $\pm 6,0$ ), asupan energi 1941,2 kkal ( $\pm 378,2$ ), asupan protein 65,9 gram ( $\pm 14,4$ ), asupan lemak 58,7 gram ( $\pm 12,3$ ), asupan karbohidrat 284,7 gram ( $\pm 61,6$ ), lingkar pinggang 70,6 cm ( $\pm 4,8$ ), nilai VO<sub>2</sub>max 46,4 ml/kg/menit ( $\pm 5,9$ ), status gizi 97% normal, dan status kebugaran 63,6% bugar. Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata VO<sub>2</sub>max laki-laki dan perempuan ( $p < 0,05$ ), namun tidak ada hubungan yang bermakna antara umur, energi, protein, karbohidrat dan nilai VO<sub>2</sub>max ( $p > 0,05$ ). Hubungan antara asupan lemak, lingkar pinggang dan nilai VO<sub>2</sub>max sangat bermakna ( $0,05 < p < 0,1$ ).

Kesimpulan : Kebugaran atlet bulutangkis dapat ditingkatkan dengan pemantauan status gizi yang baik, penyediaan asupan makanan yang seimbang dan aktivitas latihan secara rutin dan berkala.

**Date Create** : 12/10/2013

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-201232177

**Collection** : 201232177

**Source** : Perpustakaan Esa Unggul

**Relation Collection** Universitas Esa Unggul

**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : Copyright @2013 by UEU Library

**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