

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 ($\pm 61,6$), lingkaran pinggang 70,6 cm ($\pm 4,8$), nilai VO₂max 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 VO₂max laki-laki dan perempuan ($p < 0,05$), namun tidak ada hubungan yang bermakna antara umur, energi, protein, karbohidrat dan nilai VO₂max ($p > 0,05$). Hubungan antara asupan lemak, lingkaran pinggang dan nilai VO₂max sangat bermakna ($p < 0,05$).

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