

## SUMMARY

# HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO, KEBIASAAN MEROKOK, KONSUMSI ALKOHOL DAN KUANTITAS TIDUR TERHADAP KEBUGARAN DAN KETERAMPILAN SHOOTING ATLET KLUB BOLA BASKET ASPAC JAKARTA

Created by Ramacahya Mahardika

**Subject** : Gizi olahraga , gizi atlet , asupan gizi

**Subject Alt** : Sports nutrition, nutrition of athletes, nutrition

**Keyword :** : Keterampilan shooting, kebugaran, asupan gizi, merokok, alkohol, kuantitas tidur

### Description :

LATAR BELAKANG: Bola basket merupakan olahraga dengan intensitas tinggi yang membutuhkan kekuatan dan ketahanan yang baik. Aktivitas dalam olahraga bola basket merupakan kombinasi antara aktivitas yang bersifat aerobik dan anaerobik dan membutuhkan energi tinggi. TUJUAN: Mengetahui hubungan asupan energi dan zat gizi makro, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol dan kuantitas tidur terhadap kebugaran dan kebugaran terhadap keterampilan shooting atlet basket klub Aspac Jakarta. METODE PENELITIAN: Penelitian bersifat kuantitatif dengan desain penelitian cross- sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan total sampling berjumlah 14 responden. Menggunakan uji statistik korelasi spearman. HASIL: Median usia, tinggi badan, dan berat badan responden yaitu 25.5 tahun, 185.7 cm dan 85.2 kg. Keterampilan shooting atlet basket Aspac Jakarta didapatkan kategori baik 35.7%, kategori cukup 50.0% dan kategori kurang 14.2%. Rata-rata asupan energi atlet basket Aspac Jakarta  $2788.6 \pm 433.3$  kkal, protein  $132.9 \pm 38.2$  g, lemak  $91.4 \pm 28.04$  g, karbohidrat  $368.3 \pm 62.4$  g. Sebanyak 28.5% atlet basket Aspac Jakarta merokok. Sebanyak 85.7% atlet basket Aspac Jakarta konsumsi alkohol. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat. Tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan merokok, konsumsi alkohol serta kuantitas tidur. Ada hubungan signifikan kebugaran terhadap keterampilan shooting. KESIMPULAN: Peranan gizi sangat penting dalam menunjang kebugaran khususnya keterampilan atlet dalam bidang olahraga. Sehingga perlu diadakan penyuluhan dan konsultasi gizi untuk menambah pengetahuan bagi pelatih dan atlet basket Aspac Jakarta terkait dengan gizi olahraga.

**Contributor** : Mury Kuswari

**Date Create** : 15/04/2017

**Type** : Text

**Format** : PDF

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-201532191

**Collection** : 201532191

**Source** : Undergraduate Theses of Nutritionist

**Relation Collection** Fakultas Ilmu Ilmu kesehatan

**COverage** : Civitas Akademi Universitas Esa Unggul

**Right** : @perpustakaan Universitas Esa Unggul 2017

**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