

ABSTRAK

Judul : Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran pada Atlet Softball Putri di Pemusatan Pelatihan Nasional

Nama : Okta Diana Pramono

Program Studi : Ilmu Gizi

VI Bab, 98 Halaman, 15 Tabel, 10 Lampiran

Latar Belakang: Atlet wanita harus mempertahankan kebugaran untuk menentukan keberhasilan dalam sebuah pertandingan. Pemenuhan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan atlet sangatlah penting. Kurangnya asupan gizi akan berpengaruh terhadap status gizi atlet. Sebagian besar komposisi tubuh merupakan cairan, salah satu fungsi cairan yaitu mengangkut asupan gizi dan oksigen kedalam tubuh. Softball putri merupakan salah satu tim yang dipertandingkan dalam *Asian Games*. **Metode:** Desain penelitian ini *cross sectional* (potong lintang). Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet softball putri di Pemusatan Latihan Nasional sebanyak 17 orang. Data yang dikumpulkan asupan zat gizi makro, status gizi, status hidrasi dan kebugaran. Analisa data penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson*. **Hasil:** Rata-rata energi ($1673,71 \pm 184,34$ kkal), karbohidrat ($183,86 \pm 28,14$ gram), lemak ($65,44 \pm 10,37$ gram), protein ($2,51 \pm 10,28$ gram), IMT ($22,1 \pm 2,38$ kg/m²), persen lemak tubuh ($21,61 \pm 3,49$ %), berat jenis urin ($1,02 \pm 0,004$). Terdapat hubungan IMT ($p=0,034$), persen lemak tubuh ($p=0,010$) dengan kebugaran. Namun, tidak ada hubungan energi ($p=0,542$), karbohidrat ($p=0,663$), protein ($p=0,445$), lemak ($p=0,141$) dengan kebugaran. **Kesimpulan:** IMT (Indeks Massa Tubuh) dan persen lemak tubuh merupakan faktor yang berhubungan dengan kebugaran pada atlet softball putri di Pemusatan Pelatihan Nasional. **Kata kunci:** Asupan zat gizi makro, IMT, persen lemak tubuh, status hidrasi, kebugaran

ABSTRACT

Title : *Factors Associated with Physical Fitness in Women's Softball Athletes at the National Training Center*

Name : *Okta Diana Pramono*

Program Studi : *Ilmu Gizi*

VI Bab, 98 Page, 15 Table, 10 Appendix

Background: Female athletes must maintain physical fitness to determine success in a match. Fulfillment of nutritional intake that is appropriate to the needs of athletes is very important. Lack of nutritional intake will affect the nutritional status of athletes. Most body composition is a liquid, one of the functions of a liquid is to transport nutrient intake and oxygen into the body. Women's softball is one of the teams competed in the Asian Games. **Method:** The design of this study is cross sectional. The population of this research was 17 female softball athletes at the National Training Center. Data collected macro nutrient intake, nutritional status, hydration status and physical fitness. Analysis of this research data using Pearson correlation. **Results:** Average energy (1673.71 ± 184.34 kkal), carbohydrate (183.86 ± 28.14 gram), fat (65.44 ± 10.37 gram), protein (2.51 ± 10.28 gram), BMI (22.1 ± 2.38), percent body fat (21.61 ± 3.49 %), urine specific gravity (1.02 ± 0.004). There is a BMI relationship ($p = 0.034$), percent body fat ($p = 0.010$) with physical fitness. However, there was no energy relationship ($p = 0.542$), carbohydrate ($p = 0.663$), protein ($p = 0.445$), fat ($p = 0.141$) with physical fitness. **Conclusions:** BMI (Body Mass Index) and percent body fat are factors associated with physical fitness in female softball athletes in National Training Center. **Keywords:** Macro nutrition, BMI, percent body fat, hydration status, physical fitness.