

ABSTRAK

Judul : Faktor Determinan Kebugaran Tubuh Atlet Bela Diri di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta
Nama : Pungky Purnisa
Program Studi : Gizi

VI BAB, 97 Halaman, 27 Tabel, 2 Gambar, 65 Daftar Bacaan (1963-2018)

Latar Belakang : Atlet remaja merupakan salah satu atlet yang berada dalam periode rentan gizi. Sehingga atlet remaja membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung atlet dalam melakukan aktivitas fisik. Asupan zat gizi yang cukup juga dibutuhkan untuk pertumbuhan pada atlet remaja, pertumbuhan yang baik dapat berpengaruh terhadap kebugaran.

Tujuan : Mengetahui faktor determinan kebugaran tubuh atlet bela diri di PPOP DKI Jakarta

Metode : Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 47 atlet bela diri di PPOP DKI Jakarta dengan metode penelitian *cross sectional*. Uji analisis bivariat yang digunakan adalah uji korelasi *Pearson Product Moment* dan *Spearman Rank*.

Hasil : Hasil rata-rata jenis kelamin atlet adalah laki-laki (61,7%) dan perempuan (38,3%), rata-rata umur atlet 14-17 tahun (83%) , rata-rata pendidikan atlet menduduki bangku SMA/Sederajat (70,2%). Rata-rata dari atlet pencak silat (42,6%), atlet gulat (29,8%), dan atlet taekwondo (27,7%). Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan kebugaran atlet bela diri pada laki-laki dan perempuan ($p < 0,05$). Ada hubungan yang signifikan antara asupan energi, protein, lemak dan kebugaran atlet bela diri perempuan ($p < 0,05$). Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan energi, lemak dan kebugaran atlet bela diri laki-laki ($p > 0,05$). Tidak ada hubungan yang signifikan antara persen lemak tubuh, asupan karbohidrat dan kebugaran atlet bela diri laki-laki dan perempuan ($p > 0,05$).

Kesimpulan : Status gizi merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran atlet bela diri laki-laki dan perempuan.

Kata Kunci : Kebugaran, asupan gizi, status gizi, atlet bela diri

ABSTRACT

Title : *Determinants Factor of Fitness for Martial Arts Athletes in Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta*
Name : Pungky Purnisa
Study Program : *Nutrition*

VI Chapter, 72 Pages, 27 Tables, 2 Figures, 65 Reading List (1963-2018)

Background : *Teen athlete is one athlete who is in a vulnerable period of nutrition. So that teen athletes need adequate nutrition to support athletes in physical activity. Adequate nutritional intake is also needed for growth in adolescent athletes, good growth can affect fitness so as to produce good performance and create an achievement.*

Objective : *Knowing the determinants of body fitness of martial arts athletes in PPOP DKI Jakarta.*

Method : *This study took a sample of 47 martial athletes in PPOP DKI Jakarta with a cross sectional research method. The bivariate analysis test used was Pearson Product Moment correlation test and Spearman Rank test.*

Result of the research : *The average sex results of athletes were male (61.7%) and female (38.3%), the average age of athletes was 14-17 years (83%), the average athlete's education occupied high school / Equivalent (70.2%). The average of martial arts athletes (42.6%), wrestling athletes (29.8%), and taekwondo athletes (27.7%). There was a significant correlation between nutritional status and fitness of martial athletes in men and women ($p < 0.05$). There was a significant correlation between energy intake, protein, fat and fitness of female martial athletes ($p < 0.05$). There was no significant correlation between energy intake, fat and fitness of male martial athletes ($p > 0.05$). There was no significant correlation between body fat percent, carbohydrate intake and fitness of male and female martial athletes ($p > 0.05$).*

Conclusion : *Nutritional status is a factor that influences the fitness of male and female martial athletes.*

Keywords : *Fitness, nutritional intake, nutritional status, martial athletes*