



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, MARET 2015

RIZKA WULAN ALVIANI

HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT, LEMAK, PROTEIN, ZAT BESI DAN KADAR HEMOGLOBIN TERHADAP DAYA TAHAN ATLET USIA 13-16 TAHUN DI SEKOLAH SEPAK BOLA UNI TAHUN 2015

xv, VI Bab, 113 Halaman, 22 Tabel, 5 Gambar, 6 Lampiran

Latar Belakang : Daya tahan merupakan salah satu faktor penting dalam olahraga sepak bola yang dipengaruhi oleh jenis kelamin, genetik, frekuensi dan intensitas latihan, asupan gizi dan kadar hemoglobin

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan asupan karbohidrat, lemak, protein, zat besi dan kadar hemoglobin terhadap daya tahan atlet usia 13-16 tahun di sekolah sepak bola UNI Bandung .

Metode : Desain penelitian menggunakan desain survey observasional dengan pendekatan *cross sectional* dan melibatkan 68 sampel. Data yang diambil meliputi asupan karbohidrat, protein, lemak, zat besi yang diperoleh dengan metode recall 24 jam pada hari latihan dan tidak latihan, kadar hemoglobin diperoleh dengan metode *cyanmethaemoglobin* dan daya tahan diperoleh dengan metode *bleep test*. Analisis statistik menggunakan uji korelasi pearson moment product lalu dilanjutkan dengan uji regresi linear.

Hasil Penelitian : Dari hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dan daya tahan ($r = 0,297$; $p < 0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dan daya tahan ($r = 0,276$; $p < 0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dan daya tahan ($r = 0,356$; $p < 0,05$). Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara asupan zat besi dan daya tahan ($r = 0,127$; $p \geq 0,05$). Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kadar hemoglobin dan daya tahan ($r = 0,094$; $p \geq 0,05$).

Kesimpulan : Peningkatan asupan karbohidrat, lemak, protein dan zat besi dibutuhkan untuk menunjang kebutuhan energi saat latihan sehingga tercapainya daya tahan dan prestasi optimal

Kata Kunci : Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak, Asupan Protein, Asupan Zat Besi, Kadar Hemoglobin, Daya Tahan.

Bahan bacaan : 42 (1984 - 2014)