ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, FEBRUARI 2017

RAMACAHYA MAHARDIKA

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

Xiv + 86 halaman, 9 tabel, 3 gambar, 8 Lampiran

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 anaeobik 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±433.3 kkal, protein 132.9±38.2 g, lemak 91.4±28.04 g, karbohidrat 368.3±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 hubunga 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.

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

Daftar bacaan : 60 (1989-2016)