

## HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN PROTEIN DENGAN KETAHANAN FISIK ATLET TENIS LAPANGAN DI SEKOLAH TENIS LAPANGAN PATI

Sutarto Soni Yuwono -- E2A301176  
(2004 - Skripsi)

Ketahanan fisik adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepada atlet. Faktor yang dapat meningkatkan ketahanan fisik, ketahanan fisik adalah usia, jenis kelamin, aktifitas fisik, kadar HB, komposisi tubuh, obat perangsang, keturunan dan zat-zat gizi terutama pada energi dan protein. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi dan protein dengan ketahanan fisik atlet di sekolah tenis lapangan putra Pati. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan metode penelitian *Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah populasi yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu sebanyak 20 orang. Tingkat kecukupan energi atlet tenis lapangan di sekolah tenis lapangan putra pati rata-rata 145,67%, tingkat kecukupan protein rata-rata 274,52% dan ketahanan fisik rata-rata 93,64%. Dari hasil analisa hubungan tingkat kecukupan energi dan protein dengan ketahanan fisik atlet tenis lapangan menggunakan uji pearson product moment, didapatkan hasil tingkat kecukupan energi dan ketahanan fisik (nilai sig 2-tails)=0,639, tingkat kecukupan protein dengan ketahanan fisik (nilai sig 2-tails)=0,523. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat kecukupan energi dan protein dengan ketahanan fisik atlet tenis lapangan. Pada atlet tenis lapangan putra pati, disarankan bagi atlet tetap mempertahankan keseimbangan zat-zat gizi yang dikonsumsi terutama pada energi dan protein, perlu integrasi program tim medis dan pelatih kepada orang tua atlet dalam mengkonsumsi gizi yang seimbang.

**Kata Kunci:** Tingkat kecukupan energi, protein, ketahanan fisik, atlet, tenis lapangan

THE CORRELATION BETWEEN ENERGY AND PROTEIN CONSUMPTION  
LEVEL AND PHYSICAL ENDURANCE OF TENNIS ATHLETE AT PATI  
TENNIS SCHOOL

*A physical endurance is a body capability and ability to perform adaptation against physical burden given to the athlete. Factors which can increase the physical endurance are age,sex,physical activity,HB grade,body composition,stimulus medicine, hereditary and nutrient substances, hereditary and nutrient substances,particularly in energy and protein,. The aim of this research was to know about to correlation between energy and protein sufficiency level and physical endurance to tennis athlete at men tennis school in Pati. Kin of this research was population fulfilling inclusion criteria,namely in the amount of 20 peoples. The energy sufficiency level of tennis athlete at men tennis scholl in Pati was 145,67% on the average, protein sufficiency level was 274,52% on the average, and physical endurance was 93,64% on the average,from the analysis resulth of the correlation between energy and protein sufficiency level and physical endurance of tennis athlete using pearson product moment test, it was obtained that the resulth of energy sufficiency level and physical endurance (value of sig 2-tails) =0,639, protein sufficiency level and physical endurance, (value of sig 2-tails) =0,523,this indicated that there is correlation between energy and protein sufficiency level and physical endurance of tennis athlete, in men tennis athlete of Pati, it is suggested for the ahlete to keep on the balance of consumed nutrient substances particulary energy and protein, it is necessary to implement program integration of medical and coach teane to the athlete, parents in consuming balanced nutrient.*

*Keyword: Energy sufficiency level,protein,physical endurance,athlete, field tennis.*