

HUBUNGAN STATUS GIZI (IMT DAN HB) DENGAN KESEGERAN JASMANI ATLET BELA DIR PUTRA
DI PUSAT PELATIHAN ATLET GOR JATI DIRI SEMARANG

RONA SARI MAHAJI PUTRI -- E2A096043
(2000 - Skripsi)

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsumsi (tingkat kecukupan energi), status gizi (IMT dan kadar Hb), dan kebugaran jasmani atlet, serta menganalisis hubungan antara konsumsi tersebut dengan status gizi, konsumsi dengan kebugaran jasmani dan status gizi dengan kebugaran jasmani.

Jenis penelitian Explanatory dengan metode survei yang bersifat cross sectional. Populasi adalah atlet beladiri putra yang menjalani Training Center (TC) di pusat pelatihan atlet GOR Jati Diri Semarang. Dengan sampel 33 orang. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan komputer SPSS versi 10.0 serta diuji dengan uji korelasi nonparametrik Kendall Tau.

Hasil penelitian menunjukkan 87,7% atlet mempunyai tingkat kecukupan energi dengan baik dengan nilai rata-rata 107,8%; 63,6% atlet mempunyai IMT yang baik, dengan nilai rata-rata 23,5; 66,6% atlet mempunyai hB yang bagus, dengan nilai rata-rata 14,2 g/dL dan 69,6% atlet mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, dengan rata-rata 43,9. kesimpulan uji statistik menunjukkan ada hubungan negatif bermakna antara konsumsi (tingkat kecukupan gizi) dengan IMT dengan $r=-0,380$, $Z_h > Z_t$ dan $P\text{value}=0,002$. Ada hubungan negatif bermakna antara konsumsi dengan kadar Hb dengan $r=-0,257$, $Z_h > Z_t$ dan $p\text{ value} = 0,038$. tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan kebugaran jasmani, tidak ada hubungan antara IMT dengan kebugaran jasmani, serta tidak ada hubungan antara kadar Hb dengan kebugaran jasmani.

Saran: untuk mempertahankan tingkat konsumsi atlet yang sudah baik, serta memperbaiki tingkat konsumsi atlet yang sedang dan buruk karena terbukti ada hubungan dengan status gizi atlet. Selain perlu adanya penelitian lain yang serupa dengan pengendalian variabel pengganggu (kebiasaan merokok, mendeteksi penyakit kronis dan tes kesehatan) secara lebih ketat.

Kata Kunci: STATUS GIZI, OLAHRAGA, KESEGERAN JASMANI , ATLET