

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *NUTRITIONAL AIDS*, ASUPAN
ENERGI, KADAR Hb, FREKUENSI LATIHAN DENGAN
TINGKAT KESEGERAN JASMANI**

(STUDI KASUS PADA ANGGOTA PERSATUAN SEPAK BOLA UNNES USIA 19-24 TAHUN)

ARTIKEL ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk mencapai gelar Sarjana Ilmu gizi**



Oleh :

RISKI SHINTAWATI

G2C204117

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2005**

HUBUNGAN PENGGUNAAN ERGOGENIC AIDS DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA PERSATUAN SEPAK BOLA UNNES USIA 19-24 TAHUN

ABSTRAK

Riski Shintawati *, Hertanto Wahyu Subagio**

Latar Belakang : Komponen penting yang menentukan keberhasilan seorang atlet untuk berprestasi adalah kebugaran jasmani. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani seorang atlet masih merupakan problem mendasar. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seorang atlet. Dari semua faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani faktor gizi dan frekuensi latihan yang paling berpengaruh. Faktor gizi meliputi asupan energi dan penggunaan *ergogenic aids*

Tujuan : Untuk menganalisa hubungan penggunaan *ergogenic aids*, asupan energi, kadar Hb dan frekuensi latihan dengan tingkat kebugaran jasmani.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang semua variabelnya dikumpulkan dalam waktu yang sama. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2005, termasuk disiplin ilmu Gizi Masyarakat. Sampel penelitian 32 mahasiswa UNNES (anggota persatuan sepak bola UNNES). Pengambilan sampel menggunakan metoda total sampling. Pengolahan data dengan *NUTRISOFT* dan *SPSS 11,0*.

Hasil : Tidak ada pengaruh penggunaan *ergogenic aids* dengan tingkat kebugaran jasmani ($p = 0,179$). Ada hubungan asupan energi dengan tingkat kebugaran jasmani ($p = 0,018$), ada hubungan kadar Hb dengan tingkat kebugaran jasmani ($P = 0,015$). Ada pengaruh frekuensi latihan dengan tingkat kebugaran jasmani ($P = 0,001$)

Simpulan : Penggunaan *ergogenic aids* tidak berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani. Semakin meningkat asupan energi dan kadar Hb semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani. Frekuensi latihan berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani.

Kata Kunci : *ergogenic aids*, asupan energi, Hb , frekuensi latihan, kebugaran jasmani

* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

** Pembimbing/pengajar Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

THE CORRELATION BETWEEN NUTRITIONAL AIDS USE, ENERGY INTAKE, HB LEVEL AND EXERCISE FREQUENCY WITH PHYSICAL PERFORMANCE LEVEL AT FOOTBALL ASSOCIATION OF UNNES 19 – 24 YEARS

Riski Shintawati *, Hertanto Wahyu Subagio **

ABSTRACT

Background: Physical performance is the important which determine the athlete success achiev. Minimum amount of physical performance still be the main problem. Factors influence a physical performance level of athlete are nutrition and exercise frequency. The main nutritional factors include energy intake and nutritional aids using.

Purpose : The purpose of this research is to find out the correlational between the using nutritional aids, energy intake, Hb level and exercise frequensi with physical performance level of UNNES club member.

Method : This is correlational research. Research is done in September 2005 and including public nutrition discipline. The samples are students of UNNES (member of football association) 32 person. The sample was fook using purposive methode. Data processing with NUTRISOFT and SPSS 11.0.

Result : There is correlational between nutritional aids using with physical performance level ($p = 0,179$), there is correlation between energy intake with physical performance level ($p = 0,018$), there is correlation between Hb level with physical performance level ($p = 0,015$), there is correlational between exercise frequency with physical performance level ($p = 0,001$).

Conclusion: There is no effect nutritional aids using on physical performance level. The energy intake more increase the of physical performance level more increase. The Hb level more increase the of physical performance level more increase. The exercise frequency more increase the of physical performance level more increase

* Student of Nutrition Program Medical Faculty, Diponegoro University

** Counselor / Teacher of Nutrition Program Medical Faculty, Diponegoro University