

Hubungan antara Tingkat Konsumsi Zat Gizi (Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak) dengan
Kesegaran Jasmani Peserta Klub Bola Voli Remaja (Studi pada Klub Taruna Merah Putih dan Talenta
Kota Semarang Tahun 2015)

Fathia Istianah – 25010111130164

(2015 - Skripsi)

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien dengan pengeluaran energi yang cukup besar tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pemain bola voli membutuhkan daya tahan yang sangat baik, dan hal tersebut bisa dipenuhi dengan tercukupinya zat gizi yang tepat agar tidak cepat mengalami kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi energi, karbohidrat, protein, dan lemak dengan kesegaran jasmani. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. *Multistage Fitness Test* digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani, tingkat konsumsi zat gizi diukur dengan *recall* konsumsi makanan 1x24 jam pada hari latihan dan 1x24 jam pada hari tidak latihan yang diolah dengan *Nutrisurvey*. Populasi adalah peserta klub bola voli Taruna Merah Putih dan Talenta tingkat SMP dan SMA dengan jumlah sampel 39 orang yang diambil secara *total sampling*. Analisis menggunakan uji Korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi (74,4%) dan karbohidrat (56,4%) masih defisit, tingkat konsumsi protein (84,6%) dan lemak (56,4%) baik, serta tingkat kesegaran jasmani kurang (71,8%). Hasil penelitian tidak terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi ($p = 0,556$), karbohidrat ($p = 0,525$), protein ($p = 0,780$), dan lemak ($p = 0,656$) dengan kesegaran jasmani. Dari hasil penelitian disarankan untuk meningkatkan konsumsi zat gizi yang penting sesuai dengan kebutuhan sebagai olahragawan dan lebih meningkatkan latihan fisik saat jadwal latihan, sehingga kesegaran jasmani dapat meningkat. Perlu adanya konsultasi dan penyuluhan tentang gizi olahraga untuk pelatih dan orang tua.

Kata Kunci: Kesegaran jasmani, Zat gizi, Bola voli