

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI, INDEKS MASSA TUBUH, DAN KADAR GULA DARAH DENGAN KESEGERAN JASMANI ATLET BASKET UNDIRIP

MUZDALIFAH DEVI DAMAYANTI – 2501010141026

(2014 - Skripsi)

Atlet basket membutuhkan kesegaran jasmani untuk kebugaran tubuh ketepatan, kecepatan dan kelincahan. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara terus-menerus dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan tingkat konsumsi gizi , status gizi, aktivitas fisik dan kadar gula darah sewaktu (GDS) dengan kesegaran jasmani. Jenis penelitian *explanatory research* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah atlet Basket unit kegiatan mahasiswa (UKM) Basket Undip dengan jumlah sampel 41 orang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang diambil secara *purposive sampling*. Analisis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat konsumsi energi atlet $70,86 \pm (SD=3,27)$ AKE (sedang) tingkat konsumsi protein $107,8\% \pm (SD = 5,07)$ AKP (baik), tingkat konsumsi serat $17,24\% \pm (SD=1,20)$ (defisit), IMT $21,00 \pm (SD=0,41)$ (normal), tingkat aktivitas fisik $1,83 \pm (SD=0,03)$ (sedang), kadar gula darah sewaktu (GDS) $93,00 \pm (SD = 3,6)$ (hipoglikemi) dan tingkat kesegaran jasmani $1,83 \pm (SD = 2,16)$ (baik). Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan IMT ($r = -0,546, p = 0,001$), tingkat konsumsi protein dengan IMT ($r = -0,471, p = 0,001$), IMT dengan kesegaran jasmani ($r = -0,270, p = 0,044$), kadar gula darah dengan kesegaran jasmani ($r = -0,331, p = 0,017$). Serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan aktivitas fisik ($p = 0,364$), tingkat konsumsi protein dengan aktivitas fisik ($p = 0,224$), tingkat konsumsi serat dengan kadar gula ($p = 0,074$), tingkat aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani ($p=0,151$). Dari hasil penelitian disarankan untuk mempertahankan tingkat konsumsi atlet yang sedang dan baik (energi,protein),serta memperbaiki tingkat konsumsi atlet yang defisit (serat)

Kata Kunci: Zat Gizi, Kadar Gula, Kesegaran Jasmani, Atlet Basket, Undip