

HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI, PERSENTASE LEMAK TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET RENANG

KARINTA ARIANI SETIAPUTRI – 25010113140272

(2017 - Skripsi)

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien. Kebutuhan zat gizi bagi atlet sangat penting mengingat kebutuhan energinya lebih tinggi dibandingkan non atlet, terlebih pada atlet anak-anak yang kebutuhan gizinya juga dipergunakan pada masa tumbuh kembangnya. Aktivitas atlet yang tinggi membutuhkan ketersediaan zat gizi agar tercipta kebugaran jasmani yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi zat gizi, persentase lemak tubuh dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet renang. Jenis penelitian ini adalah explanatory research dengan rancangan penelitian cross sectional. Populasi adalah seluruh atlet renang berusia 13-18 tahun di PPLOP dan Klub Renang TCS Semarang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Data dianalisis dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dan Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Konsumsi Energi (TKE) tergolong cukup (50%). Tingkat Konsumsi Lemak (TKL) tergolong baik (53,3%). Persentase lemak tubuh tergolong normal (66,7%). Aktivitas fisik tergolong berat (40%). Kebugaran jasmani tergolong sedang (60%). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan TKE ($p = 0,269$) dan TKL ($p = 0,054$) dengan persentase lemak tubuh pada atlet renang. Ada hubungan positif aktivitas fisik ($p = 0,006$) dengan kebugaran jasmani pada atlet renang, tetapi tidak ada hubungan persentase lemak tubuh ($p = 0,066$) dengan kebugaran jasmani pada atlet renang. Penelitian ini merekomendasikan agar atlet dapat meningkatkan asupan energi guna mencukupi kebutuhan atlet, serta kebugaran jasmani agar dapat meningkatkan performa atlet saat latihan maupun pertandingan

Kata Kunci: Asupan Zat Gizi, Persentase Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Atlet Renang