

HUBUNGAN GAYA HIDUP, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI (STUDI PADA ATLET *SOFTBALL* PERGURUAN TINGGI DI SEMARANG TAHUN 2017)

Elvia Raissa Vania – 25010113120096

(2017 - Skripsi)

Prestasi atlet softball perguruan tinggi di Semarang masih belum mencapai yang diharapkan, hal ini dapat disebabkan oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang dipengaruhi oleh gaya hidup, status gizi dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan gaya hidup, status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet softball perguruan tinggi di Semarang. Jenis penelitian ini adalah explanatory research dengan rancangan penelitian cross sectional. Populasi adalah seluruh atlet softball berusia 17-25 tahun di UNDIP, UNNES dan UGRIS sebanyak 55 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, dan 43 responden memenuhi kriteria inklusi. Data diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner terstruktur dan dianalisis menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 20,9% responden adalah perokok berat dan 16,3% mengonsumsi alkohol. Sebanyak 48,8% tergolong berat badan lebih dan obesitas berdasarkan IMT, 70,4% tergolong overweight and obese berdasarkan persentase lemak tubuh atlet pria, 31,2% tergolong overweight and obese berdasarkan persentase lemak tubuh atlet wanita. Sebagian besar (55,8%) tergolong aktivitas fisik ringan dan 76,7% tergolong kebugaran jasmani buruk. Ada hubungan positif antara Indeks Massa Tubuh ($p = 0,001$), persentase lemak tubuh pria ($p = 0,001$), persentase lemak tubuh wanita ($p = 0,001$), aktivitas fisik ($p = 0,001$) dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet softball. Tidak ada hubungan antara perilaku merokok dan konsumsi alkohol dengan tingkat kebugaran jasmani pada penelitian ini. Direkomendasikan agar atlet menghindari kebiasaan merokok dan alkohol, memperhatikan asupan makan dan aktivitas fisik untuk menjaga berat badan sehingga memperoleh kebugaran jasmani yang optimal

Kata Kunci: Gaya Hidup, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Atlet Softball