

Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas Fisik dan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran Jasmani
(Studi pada Atlet Basket di Universitas Negeri Semarang)

Fannisa Mahastuti – 25010113140222

(2017 - Skripsi)

Sebagai satu-satunya Universitas yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan di Semarang, prestasi UKM bola basket di Universitas Negeri Semarang masih kurang bila dibandingkan dengan Universitas lain. Permainan bola basket membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan gizi, aktivitas fisik dan kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani pada atlet basket. Jenis penelitian ini adalah *explanatory research* dengan rancangan penelitian cross sectional. Populasi adalah seluruh atlet basket anggota UKM UNNES (laki-laki dan perempuan) sebanyak 46 subjek. Subjek sejumlah 30 orang dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan wawancara terstruktur, *food recall* 2x24 jam, *record* aktivitas fisik 24 jam, dan pengambilan Hb dengan *cyanmetemoglobin*. Data dianalisis dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dan *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kecukupan Energi tergolong defisit pada 44,3% subjek. Tingkat Kecukupan Protein tergolong lebih 53,3%. Kecukupan Zat Besi 100% subjek tidak mencukupi. Kecukupan Vitamin C tergolong kurang 83,3%. Aktivitas fisik tergolong berat 43,3% subjek. Kadar Hemoglobin tergolong normal 73,3%. Kebugaran jasmani tergolong baik 40%. Tidak ada hubungan TKE ($p = 0,820$), TKP ($p = 0,735$), kecukupan vitamin C ($p = 0,325$), dan aktivitas fisik ($0,273$) dengan kadar hemoglobin pada atlet basket. Ada hubungan kecukupan zat besi ($p = 0,021$) dengan kadar hemoglobin pada atlet basket. Ada hubungan kadar hemoglobin ($p = 0,001$) dengan kebugaran jasmani pada atlet basket. Direkomendasikan agar atlet dapat meningkatkan asupan energi, zat besi, dan vitamin C agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani

Kata Kunci: Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas fisik, Kadar Hemoglobin, Kebugaran Jasmani, Atlet Basket