

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI DAN STATUS GIZI DENGAN KESEGERAN JASMANI ATLET WUSHU DI WISMA WUSHU JAWA TENGAH TAHUN 2007

DEWI YULIANA MUTAHYA -- E2A003011
(2008 - Skripsi)

Atlet Wushu membutuhkan daya tahan jantung-paru yang menggambarkan kapasitas untuk melakukan aktifitas secara terus-menerus dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu upaya untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan status gizi yang baik dan tercukupinya zat gizi dengan tepat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi (energi, protein, vitamin C, besi) dan status gizi (IMT, kadar Hb) dengan kesegaran jasmani atlet Wushu. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian penjelasan (*Survey Explanatory*) dengan pendekatan *Cross sectional*. populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet Wushu di Wisma Wushu Jawa Tengah dengan jumlah 31 orang dan sampel adalah atlet Wushu yang memenuhi kriteria inklusif sebanyak 31 orang (semua jumlah populasi). pengambilan data tingkat konsumsi energi, protein, vitamin C, besi dengan metode *Recall* 24 jam selama 2 hari tidak berturut-turut. Data IMT dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, sedangkan data kadar Hb dengan metode *Cyanmethemoglobine* dan data kesegaran jasmani dengan mengukur VO_2 max dengan metode *Balke*. Data penelitian menggunakan uji hubungan bivariat dengan *Pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan rerata tingkat konsumsi energi 85,63 \pm 1,79% (sedang), rerata tingkat konsumsi protein 90,94 \pm 38,56% (sedang), tingkat konsumsi vitamin C 270,46 \pm 96,92% (baik) dan rerata tingkat konsumsi besi 505,71 \pm 265,24% (baik). Indeks Massa Tubuh atlet dengan rerata 20,63 \pm 1,47 kg/m² (normal) dan rerata kadar Hb sebesar 13,87 \pm 1,79 g/dl (tidak anemia). Tidak ada hubungan tingkat konsumsi energi ($r = -0,21$ dan $p = 0,27$), protein ($r = -0,19$ dan $p = 0,30$), vitamin C ($r = 10,29$ dan $p = 0,12$), besi ($r = 0,22$ dan $p = 0,24$) dengan kadar Hb atlet Wushu. Ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh ($r = -0,38$ dan $p = 0,04$) dan kadar Hb ($r = 0,53$ dan $p = 0,002$) dengan kesegaran jasmani atlet Wushu. Berdasarkan penelitian para atlet berusaha mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani dan prestasi dengan meningkatkan konsumsi makanan utamanya sumber energi, vitamin C, besi, dan protein.

Kata Kunci: konsumsi zat gizi, status gizi, kesegaran jasmani, wushu

THE CORRELATION BETWEEN CONSUMPTION LEVEL OF AND NUTRITION STATUS WITH PHYSICAL FITNESS OF WUSHU ATHLETES IN WUSHU HOUSE OF CENTRAL JAVA 2007

Wushu athlete needs endurance of heart-lung which is describe capacity to do activity continually during long time without getting tired. one way to get good resilience is needed good status of nutrition and appropriate nutrition. Intention of this research is to know the correlation of consumption level of (energy, protein, vitamin C, Fe) and nutrition status (Body Mass Index, haemoglobin rate) with physical fitness of Wushu athlete. Type research used was description research (Explanatory Survey) with cross sectional approach. population of this research was all Wushu athletes whom fulfilling inclusive criterion that is 31 (all of Population). Data intake of consumption level of energy, protein, vitamin C, and Fe by 24 hours Recall method during 2 days not successively. Data of body Mass Index taken by weighing of body weight and measuring of body height, while data of Hb rate with taken by Cyanmethemoglobine method and data of physical fitness with measuring of maximum of VO_2 with Balke method. The research data used bivariate corelation test by Pearson Product Moment. Result of reseach indicated that average level of energy consumption is 85,63+/-17,73% (medium), average level protein consumption is 90,94+/-38,56% (medium), average level of vitamin C consumption is 270,46+/-96,92% (good), average level of Fe consumption is 505,71+/-265,24% (good). The average of athlete's Body Mass Index is 20,63+/-1,47 kg/m^2 (normal) and average of Hb rate is 13,87+/-1,79 g/dl (not anaemia). There no a correlation between consumption level of energy ($r = -0,21$ and $p = 0,27$), protein ($r = -0,19$ and $p = 0,30$) with Body Mass Index and consumption level of vitamin C ($r = 0,29$ and $p = 0,12$, Fe ($r = 0,22$ and $p = 0,24$) with haemoglobin rate of Wushu athletes. There are a correlation of Body Mass Indeks ($r = -0,38$ dan $p = 0,04$) and haemoglobin rate ($r = 0,53$ dan $p = 0,002$) with physical fitness of Wushu athletes. According to research, the athletes atlet trying to keep and improve their physical fitness and performance by increasing of food consumption particular source of energy, vitamin C, Fe, and protein.

Keyword: *consumption level, nutrition status, physical fitness, Wushu athlete*