

Hubungan Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Besi, Indeks Massa Tubuh, dan Kadar Hemoglobin dengan Ketahanan Fisik Atlet Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Timur Semarang Tahun 2008

TYAS WIGATI -- E2A004086  
(2008 - Skripsi)

Sepak bola membutuhkan daya tahan jantung dan paru-paru yang merupakan kapasitas untuk melakukan aktivitas secara terus menerus dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. salah satu upaya untuk mendapatkan ketahanan fisik yang baik diperlukan status gizi yang baik dan tercapainya zat gizi yang tepat. tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi energi, protein, besi, indeks massa tubuh, dan kadar hemoglobin dengan ketahanan fisik atlet sepak bola di SSB Bintang Timur Semarang. jenis penelitian ini adalah Explanatory Research dengan pendekatan Cross Sectional. populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa sepak bola di SSB Bintang Timur Semarang dengan sampel sebanyak 46 orang yang diambil secara Purposive Sampling. analisa data menggunakan uji korelasi Rank Spearman karena distribusi data tidak normal. hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata tingkat konsumsi energi atlet 88,9%+-6,39 dari AKE (sedang), tingkat konsumsi protein atlet 68.7%+-26,51 dari AKP (defisit), tingkat konsumsi besi atlet 133,2%+-67,95 dari AKFe (baik), indeks massa tubuh atlet 18,5kg/m<sup>2</sup>+-2,54 (normal), kadar hemoglobin atlet 14,58g/dL+-0,93 (tidak anemia), dan ketahanan fisik atlet mampu mencapai jarak 2596,26meter selama 12 menit+-1596,80 (baik). uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat konsumsi energi dan protein dengan indeks massa tubuh atlet (p-value 0,037, p-value 0,034), tidak ada hubungan tingkat konsumsi besi dengan kadar hemoglobin atlet(p-value 0,612), tidak ada hubungan indeks massa tubuh dan kadar hemoglobin dengan ketahanan fisik atlet (p-value 0,675, p-value 0,144), tidak ada hubungan tingkat konsumsi energi, protein, dan besi dengan ketahanan fisik atlet (p-value 0,946, p-value 0,422, p-value 0,298). dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan tingkat konsumsi energi, protein, besi, indeks massa tubuh, dan kadar hemoglobin dengan ketahanan fisik atlet sepak bola di SSB Bintang Timur Semarang.

**Kata Kunci:** tingkat konsumsi, indeks massa tubuh, kadar hemoglobin, ketahanan fisik, sepak bola.