

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, AKTIFITAS FISIK DAN PERSENTASE LEMAK TUBUH DENGAN  
KEBUGARAN JASMANI ATLET TAEKWONDO (STUDI PADA ATLET TAEKWONDO DI HWARANG  
TAEKWONDO CLUB CENTRAL SEMARANG)

RHOSIDATUS SALAMAH – 25010114120128

(2019 - Skripsi)

Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas fisik dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Untuk menunjang kemampuan atlet agar mempunyai kebugaran jasmani yang baik diperlukan asupan yang memiliki kandungan zat gizi yang cukup dan seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani pada atlet taekwondo. Jenis penelitian ini adalah *explanatory research* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh atlet taekwondo anggota Klub HTC Central Semarang (laki-laki dan perempuan) sebanyak 50 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, subjek sejumlah 42 orang. Data dianalisis dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dan *Rank Spearman*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tingkat Konsumsi Energi (TKE) tergolong cukup (33,3%), Tingkat Konsumsi Lemak (TKL) tergolong kurang (35,7%) dan baik (35,7%), Persentase Lemak Tubuh tergolong sedikit gemuk (47,6%), Aktivitas fisik tergolong sedang (54,8%), Kebugaran Jasmani tergolong sedang (54,8%). Tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi energi ( $p = 0,528$ ,  $r = -0,100$ ) dan tingkat konsumsi lemak ( $p = 0,741$ ,  $r = 0,052$ ) dengan persentase lemak tubuh pada atlet taekwondo. Ada hubungan antara tingkat konsumsi energi ( $p = 0,035$ ,  $r = -0,326$ ) dengan kebugaran fisik pada atlet taekwondo. Tidak ada hubungan tingkat konsumsi lemak ( $p=0,188$ ,  $r=-0,207$ ). Ada hubungan antara aktivitas fisik ( $p=0,0001$ ,  $r=0,822$ ) dengan kebugaran fisik pada atlet taekwondo. Ada hubungan antara persentase lemak tubuh ( $p = 0,005$ ,  $r = -0,422$ ) dengan kebugaran fisik pada atlet taekwondo. Penelitian ini merekomendasikan agar atlet dapat memperhatikan asupannya guna mencukupi kebutuhan atlet, serta kebugaran jasmani

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