

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, KALSIMUM, AKTIVITAS FISIK, INDEKS MASSA TUBUH/UMUR DENGAN KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI (Studi pada Siswa SD Negeri Pedurungan Kidul 04 Kota Semarang Tahun 2018)

Evin Verdiana – 25010115130326

(2019 - Skripsi)

Meningkatkan kesegaran jasmani membutuhkan asupan zat gizi yang seimbang. Asupan gizi yang seimbang sangat penting untuk meningkatkan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh seseorang. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan asupan energi, kalsium, aktivitas fisik, indeks massa tubuh/umur dengan kesegaran jasmani pada siswa sekolah dasar peserta ekstrakurikuler bola voli. Jenis penelitian ini adalah cross sectional menggunakan proporsional random sampling. Populasi adalah semua peserta ekstrakurikuler bola voli SD Negeri Pedurungan Kidul 04 Kota Semarang sebanyak 70 sampel. Subjek penelitian sejumlah 45 sampel yang memenuhi kriteria menjadi subjek penelitian. Kriteria inklusi berupa siswa umur 10-12 tahun, siswa kelas 4 dan 5, siswa sehat dan bersedia mengisi kuesioner. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro Wilk dengan uji korelasi Rank Spearman. Hasil Penelitian menunjukkan rata-rata tingkat asupan energi 68,89% yang tergolong defisit <70% sebanyak 66,7%. Rata-rata tingkat asupan kalsium 68,25% yang tergolong defisit <70% sebanyak 82,2%. Rata-rata aktivitas fisik 1,63 PAL yang tergolong ringan sebanyak 68,9%. Rata-rata indeks massa tubuh/umur 15,84 yang tergolong normal sebanyak 66,7%. Rata-rata kesegaran jasmani 12,82 yang tergolong kurang 60,0%. Ada hubungan asupan energi dengan kesegaran jasmani ($p = 0,014$) dengan nilai r positif (0,364). Ada hubungan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani ($p = 0,002$) dengan nilai r positif (0,448). Tidak ada hubungan asupan kalsium dengan kesegaran jasmani ($p = 0,257$) dengan nilai r positif (0,223). Tidak ada hubungan indeks massa tubuh/umur dengan kesegaran jasmani ($p = 0,494$) dengan nilai r positif (0,185)

Kata Kunci: Asupan Energi, Asupan Kalsium, Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh/Umur, Kesegaran Jasmani Siswa