

# HUBUNGAN PERSEN LEMAK TUBUH DAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN KAPASITAS VO<sub>2</sub>MAX ATLET BULUTANGKIS (Studi di UKM Bulutangkis Universitas Negeri Semarang dan Universitas Diponegoro)

TALITHA RAHMA NUR AINI – 25010115140342

(2019 - Skripsi)

Capaian jumlah perolehan medali emas atlet Indonesia dalam event olahraga regional dan internasional pada tahun 2017 belum mencapai target yaitu sebesar 77,55%. Capaian prestasi yang belum sesuai target disebabkan oleh belum optimalnya penerapan ilmu kesehatan olahraga. Atlet bulutangkis tidak hanya menyelesaikan satu babak pertandingan melainkan lebih ke seri turnamen sehingga dituntut untuk memiliki kapasitas VO<sub>2</sub> max yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kadar hemoglobin dan persen lemak tubuh dengan kapasitas VO<sub>2</sub> max atlet bulutangkis. Penelitian ini merupakan penelitian explanatory research dengan desain penelitian cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet bulutangkis di UKM bulutangkis UNNES dan UNDIP. Sampel pada penelitian ini sebanyak 32 atlet. Variabel dalam penelitian ini yaitu kadar hemoglobin, persen lemak tubuh dan kapasitas VO<sub>2</sub> max. Data dikumpulkan dengan menggunakan metode wawancara, pengukuran persen lemak tubuh menggunakan BIA, pengukuran kadar hemoglobin dengan metode *cyanmethemoglobin* dan kapasitas VO<sub>2</sub> max menggunakan metode MFT. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Pearson Product Moment*, *Rank Spearman* dan *Chi Square*. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kapasitas VO<sub>2</sub> max sedang, kadar hemoglobin normal dan persen lemak tubuh dalam kategori gemuk. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara persen lemak tubuh dan kadar hemoglobin dengan kapasitas VO<sub>2</sub> max ( $p=0,001$  ;  $p=0,035$ ). Atlet disarankan untuk melakukan latihan fisik diluar jam latihan rutin serta memperhatikan asupan zat gizi terutama zat besi. Pengelola UKM disarankan untuk melakukan pengecekan VO<sub>2</sub> max secara rutin pada atlet serta merancang latihan fisik terprogram diluar jadwal rutin

**Kata Kunci:** VO<sub>2</sub> max, Hemoglobin, Persen Lemak Tubuh, Atlet Bulutangkis