

HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN, PERSENTASE LEMAK TUBUH, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS MEROKOK DENGAN DAYA TAHAN AEROBIK ATLET SOFTBALL (Studi di UKM Softball Universitas Diponegoro)

ANNA HERDINA – 25010115120010

(2019 - Skripsi)

Prestasi olahraga *softball* yang mengalami pasang surut menjadi keprihatinan bagi atlet di Indonesia, dibuktikan dari acara Sea Games 2015 dan Asian Games 2018 tidak menyumbang medali emas dikarenakan kurangnya perhatian terhadap kesehatan atlet. Atlet *softball* dituntut untuk memperhatikan kadar hemoglobin, persentase lemak tubuh, aktivitas fisik, dan gaya hidup seperti status merokok dikarenakan hal-hal tersebut sangat berpengaruh dengan daya tahan aerobik seorang atlet sehingga dapat mempengaruhi prestasi saat bertanding. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan kadar hemoglobin, persentase lemak tubuh, aktivitas fisik, dan status merokok dengan daya tahan aerobik atlet *softball*. Penelitian ini merupakan penelitian *explanatory research* dengan desain penelitian *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan besar sampel sebanyak 30 atlet. Data dikumpulkan dengan menggunakan metode wawancara, kadar hemoglobin dengan metode *cyanmethemoglobin*, persentase lemak tubuh menggunakan BIA, aktivitas fisik menggunakan *recall* aktivitas fisik dan daya tahan aerobik menggunakan metode *Multistage Fitness Test*. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan *Rank Spearman*. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin normal, persentase lemak tubuh termasuk obesitas, aktivitas fisik termasuk sedang, status merokok termasuk perokok ringan, serta daya tahan aerobik dalam kategori ringan dan sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kadar hemoglobin ($p=0,011$; $r=0,458$), persentase lemak tubuh ($p=0,000$; $r=-0,742$) dan aktivitas fisik ($p=0,000$; $r=0,942$) dengan daya tahan aerobik, serta tidak terdapat hubungan antara status merokok dengan daya tahan aerobik ($p=0,725$; $r=-0,067$). Pengelola UKM maupun atlet disarankan untuk melakukan latihan fisik diluar jam latihan serta memperhatikan asupan zat gizi

Kata Kunci: Daya Tahan Aerobik, Kadar Hemoglobin, Persentase Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, Status Merokok, Atlet *Softball*