

HUBUNGAN KECUKUPAN ZAT GIZI, STATUS BESI, PERSENTASE LEMAK TUBUH DAN PERSENTASE MASSA OTOT DENGAN KESEGRAN JASMANI

Studi Pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola Terang Bangsa Semarang

Sonya Hayu Indraswari

ABSTRAK

Latar Belakang : Pemberian diit dapat mempengaruhi kesegaran jasmani atlet dibuktikan dengan peningkatan skor ACSPPFT. Persentase lemak tubuh dan persentase massa otot juga akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani salah satunya adalah kecepatan dan kelincahan, begitu juga dengan status besi akan berhubungan dengan kapasitas kerja aerobik yang berhubungan dengan kelelahan atlet.

Tujuan : Mengetahui hubungan kecukupan zat gizi, status besi, persentase lemak tubuh dan otot dengan kesegaran jasmani pada atlet sepakbola di SSB Terang Bangsa Semarang.

Metode : Kecukupan zat gizi (energi, protein, lemak, protein dan Fe) didapatkan dengan recall 2×24 jam. Nilai status besi Hb diukur menggunakan metode cyanmethemoglobin dan sTfR menggunakan metode ELISA. Persentase lemak dan otot didapatkan dengan menggunakan alat *Bioelectrical Impedance Analysis*. Kesegaran jasmani diukur menggunakan Tes ACSPPFT (lompat jauh, *pull-up*, *sit-up*, *sprint*, *shuttle run test*, *sit and reach* dan lari jauh). Uji statistika yang digunakan adalah uji korelasi Pearson, Rank-Spearman dan uji Regresi Linier.

Hasil : Terdapat hubungan antara kecukupan karbohidrat dengan kesegaran jasmani ($p=0,008$). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kecukupan karbohidrat adalah kelincahan dan kekuatan otot tangan Tidak terdapat hubungan antara kecukupan energi, protein, lemak, zat besi, status besi, persentase lemak, persentase otot dengan kesegaran jasmani atlet. Hasil analisis multivariate menunjukkan bahwa yang paling berpengaruh terhadap kesegaran jasmani adalah kecukupan lemak.

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara kecukupan karbohidrat dengan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani paling dipenagruhi oleh kecukupan lemak.

Kata Kunci : Kecukupan Gizi, Hb, sTfR, Persentase Lemak, Persentase Otot, Kesegaran Jasmani.