



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, SEPTEMBER 2013

EVI KOMALA DEWI

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI TERHADAP KEBUGARAN ATLET BULUTANGKIS JAYA RAYA PADA ATLET LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI ASRAMA ATLET RAGUNAN TAHUN 2013

xviii, VI Bab, 146 halaman, 28 Tabel, 19 Grafik, 2 Gambar, 20 Lampiran

Latar belakang : Data *Sport Development Index* (SDI) tahun 2006 menunjukkan bahwa data tingkat kebugaran sebesar 37,40% masuk dalam katagori kurang sekali. Ketersediaan zat gizi dalam tubuh juga akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskular.

Tujuan : Mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan status gizi terhadap kebugaran atlet bulutangkis Jaya Raya pada atlet laki-laki dan perempuan di Asrama Atlet Ragunan.

Metode penelitian : Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non random sampling* dengan metode *acidental sampling* dan jumlah sampel yang didapat yaitu 33 atlet. Analisa data menggunakan uji statistik *pearson product moment correlation* dan *uji t-test independent*.

Hasil Penelitian: Rata-rata umur atlet 15,4 tahun ($\pm 2,0$), berat badan 56,5 kg ($\pm 7,3$), tinggi badan 163,4 cm ($\pm 6,0$), asupan energi 1941,2 kkal ($\pm 378,2$), asupan protein 65,9 gram ($\pm 14,4$), asupan lemak 58,7 gram ($\pm 12,3$), asupan karbohidrat 284,7 gram ($\pm 61,6$), lingkaran pinggang 70,6 cm ($\pm 4,8$), nilai $VO_2\max$ 46,4 ml/kg/menit ($\pm 5,9$), status gizi 97% normal, dan status kebugaran 63,6% bugar. Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata $VO_2\max$ laki-laki dan perempuan ($p \leq 0,05$), namun tidak ada hubungan yang bermakna antara umur, energi, protein, karbohidrat dan nilai $VO_2\max$ ($p \geq 0,05$). Hubungan antara asupan lemak, lingkaran pinggang dan nilai $VO_2\max$ sangat bermakna ($0,05 \leq p \leq 0,1$).

Kesimpulan : Kebugaran atlet bulutangkis dapat ditingkatkan dengan pemantauan status gizi yang baik, penyediaan asupan makanan yang seimbang dan aktivitas latihan secara rutin dan berkala.

Kata Kunci : Kebugaran, asupan, status gizi.

Daftar bacaan 54 : (1984-2013)