

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Serta Prestasi Atlet Angkat Besi di Training Center Ragunan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan

Eko sapto Wibowo

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=65436&lokasi=lokal>

Abstrak

Cabang olahraga angkat besi termasuk dalam jenis olahraga berat sekali. Olahraga angkat besi merupakan suatu cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan dan ketahanan fisik pada saat mengangkat suatu beban. Oleh karena itu diperlukan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah cukup yang diperlukan oleh seorang atlet guna menunjang kenaikan prestasi olahraga. Penelitian ini merupakan gambaran prestasi atlet angkat besi berdasarkan asupan energi dan zat gizi makro serta status gizi di Training Center Ragunan, Pasar Minggu, Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh atlet angkat besi PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) DKI Jakarta yang tinggal di asrama yang berjumlah 12 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan responden yang berjenis kelamin laki-laki. Kisaran usia responden adalah 14-18 tahun. Pendidikan yang ditempuh oleh responden adalah jenjang pendidikan SMP dan SMA. Program latihan fisik yang diikuti oleh seluruh responden berupa latihan beban dan latihan Endurance 12 km.

Kedua program latihan tersebut dilakukan 5 kali dalam seminggu, kurang lebih selama 2 jam. Asupan energi dan zat gizi makro responden sebesar 80% sudah mencukupi dari asupan makanan yang disediakan asrama maupun asupan dari luar asrama. Status gizi menurut IMT/U, dari 12 responden, sebagian responden (50%) memiliki status gizi normal dan sebagian responden lainnya (50%) memiliki status gizi yang gemuk, tidak ada status gizi responden yang masuk kategori sangat kurus, kurus dan obesitas. Prestasi atlet diketahui dari hasil kejuaraan POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional pada bulan Oktober 2011, tercatat 4 responden yang berprestasi yang meraih penghargaan berupa medali, baik medali emas, perak ataupun perunggu.