

**Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES**

## **Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, dan Intensitas Latihan terhadap Endurance (Daya Tahan Jantung Paru) pada Atlet Sepakbola Pelajar SMA Negeri 116 Ragunan Jakarta Selatan yang Mengikuti Pelatihan Menteri Pemuda dan Olahraga (MENPORA) tahun 2013**

Irma Kristiana

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=65778&lokasi=lokal>

---

### **Abstrak**

Sepak bola merupakan salah satu olahraga endurance beregu. Endurance pemain sepakbola di Indonesia jauh lebih rendah jika dibandingkan dengan pemain sepakbola di luar negeri. Hal ini dibuktikan dengan nilai VO<sub>2</sub> maks pemain sepakbola di Indonesia hanya berada pada kisaran 40-53 ml/kg BB/menit, sedangkan pemain sepakbola di luar negeri harus memiliki standar VO<sub>2</sub> maks diatas 60 ml/kg BB/menit (<http://kompas.com>). Oleh karena itu diperlukan makanan sehari-sehari yang mengandung zat gizi dalam jumlah yang cukup yang diperlukan oleh seorang atlet guna menunjang peningkatan endurance. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, status gizi, dan intensitas latihan terhadap endurance (daya tahan jantung paru) pada atlet sepakbola pelajar SMA Negeri 116 Ragunan Jakarta Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMA Negeri 116 Ragunan Jakarta Selatan tahun 2013. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling (seluruh atlet sepakbola SMA Negeri 116 Ragunan Jakarta Selatan tahun 2013 yang mengikuti pelatihan MENPORA). Sampel berjumlah 25 responden.

Hasil univariat menunjukkan bahwa rata-rata umur responden 17,04 tahun. Rata-rata asupan energi responden yaitu 3459,33 kalori. Rata-rata asupan protein responden yaitu 135,11 gram. Rata-rata asupan lemak responden yaitu 101 gram. Rata-rata asupan karbohidrat responden yaitu 575,91 gram. Rata-rata status gizi Responden yaitu 0,22 SD. Rata-rata intensitas latihan responden yaitu 174,80 denyut nadi latihan per menit. Rata-rata endurance responden yaitu 51,44 mililiter per kilogram berat badan per menit. Hasil bivariat uji statistik korelasi tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi makro (asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat) dan intensitas latihan terhadap endurance. Sedangkan untuk status gizi hasil uji statistik korelasi menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan endurance.