

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, PERSEN LEMAK, DAN SOMATOTYPE DENGAN PERFORMA KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET MUAY THAI DAN ATLET ANGKAT BESI DI KONI BEKASI

CINDHY ROSANITA ARYANTI

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75455&lokasi=lokal>

Abstrak

Kekuatan otot tungkai merupakan faktor yang paling penting untuk menentukan performa pada atlet muay thai dan atlet angkat besi. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kekuatan otot antara lain adalah asupan energi, asupan zat gizi makro, persen lemak, dan somatotype. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan asupan energi, asupan zat gizi makro, persen lemak, dan somatotype pada atlet muay thai dan atlet angkat besi. Dalam penelitian ini, menggunakan metodologi kuantitatif cross sectional. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder dan data primer dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Teknis analisis data berupa uji korelasi.