

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Faktor-faktor yang berhubungan dengan status kebugaran pada Siswa atlet sepak bola di sekolah sepak bola Buperta Cibubur

Sayyamah

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75524&lokasi=lokal>

Abstrak

Status kebugaran kardiorespiratori merupakan indikator terpenting dalam mengukur kebugaran seseorang dari aspek kesehatan. Status kebugaran kardiorespiratori adalah kemampuan kerja jantung dan paru-paru seseorang dalam mensuplai, mengedarkan dan menggunakan oksigen keseluruhan tubuh yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, asupan energi, zat gizi makro, zat gizi mikro yang berhubungan dengan kardiorespiratori. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara status gizi, asupan energi, zat gizi makro, zat gizi mikro, aktivitas fisik pada atlet sepak bola Buperta Cibubur. Penelitian ini merupakan penelitian Cross sectional. Sampel penelitian yaitu 55 atlet sepak bola Buperta Cibubur menggunakan uji correlation pearson dan spearman. Pengambilan data status kebugaran kardiorespiratori dilakukan dengan menggunakan cara bleep test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar berusia remaja pertengahan yaitu 14 tahun (52.7%). Status kebugaran kardiorespiratori Sebagian besar kategori average (50.9%), aktifitas fisik dalam kategori rendah (74.5%), status gizi dalam kategori normal (98.2%), asupan energi Sebagian besar dalam kategori defisit berat (72.7%), protein defisit berat (78.2%), lemak defisit berat (67.3%), karbohidrat defisit berat (78.2%), zat gizi mikro Vitamin B1 kurang (74.5%), Vitamin B2 kurang (96.4%), Vitamin B6 kurang (90.9%), fe (98.2%), kalsium (96.4%). Hasil uji statistic menunjukkan ada hubungan ($p\text{-value} < 0.05$) antara aktifitas fisik dan asupan protein dengan status kebugaran, asupan energi, lemak, karbohidrat dan zat gizi mikro tidak terdapat hubungan ($p\text{-value} > 0.05$) dengan status kebugaran kardiorespiratori pada atlet sepak bola di Buperta Cibubur