

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Kadar Hemoglobin, Somatotype Dengan Kebugaran Kardiorespiratori (VO2Max) Pada Atlet (Muaythai dan Angkat Besi) di KONI Bekasi

Mirza Apriliani

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75527&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran kardiorespiratori merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan seluruh dan melanjutkan gerakan memperpanjang waktu tanpa merasa kelelahan. Salah satu indikator kebugaran kardiorespiratori adalah VO2Max. Pentingnya VO2Max diperlukan pesenaman untuk melakukan pendaratan, mencapai posisi statis, melakukan gerak berpindah tempat secara cepat, dalam ayunan dan dalam tolakan yang membutuhkan banyak volume oksigen. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran kardiorespiratori antara lain adalah umur, jenis kelamin, asupan energi, zat gizi makro, kadar hemoglobin, dan somatotype. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro, somatotype, dan kadar hemoglobin pada atlet (muaythai dan angkat besi) di KONI Bekasi. Dalam penelitian ini, metodologi yang digunakan adalah kuantitatif cross sectional. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data sekunder dan data primer dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Teknik analisis data berupa uji validitas. Hasil Penelitian menggunakan Uji Correlation menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi ($r = -0,392$), protein ($r = -0,568$), lemak ($r = -0,560$), karbohidrat ($-0,272$), endomorph ($r = -0,560$), mesomorph ($r -0,594$), dan ectomorph ($r = 0,637$) dengan kebugaran kardiorespiratori dengan p-value ($p < 0,005$). Tidak terdapat hubungan antara kadar hemoglobin ($r = 0,128$) dengan kebugaran kardiorespiratori dengan p-value ($p > 0,005$). Kesimpulan nya bahwa atlet (muaythai dan angkat besi) dengan asupan energi, dan zat gizi makro yang kurang memiliki rata-rata kebugaran kardiorespiratori yang kurang.