

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Somatotype, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Fleksibilitas Atlet Muaythai dan Atlet Angkat Besi KONI Bekasi

Amini Salma

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75529&lokasi=lokal>

Abstrak

Fleksibilitas merupakan faktor yang paling penting untuk atlet muaythai dan atlet angkat besi, karena fleksibilitas dapat memperkecil peluang terjadinya cedera dan dapat meningkatkan performa atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan somatotype, asupan energi dan zat gizi makro pada atlet muaythai dan atlet angkat besi. Sampel penelitian ini yaitu Atlet Muaythai dan Atlet Angkat besi di KONI Bekasi sebanyak 25 atlet. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross-sectional dan teknik pengambilan sampling menggunakan Purposive Sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran, fleksibilitas dengan sit and reach test, somatotype dengan skinfold, sliding capper, meteran, microtoise, timbangan digital, dan asupan makanan dengan recall 3x24 jam. Hasil Penelitian menggunakan Uji Correlation menunjukkan tidak adanya hubungan antara somatotype, asupan energi, dan zat gizi makro dengan fleksibilitas dengan p-value ($p > 0,005$). Kesimpulan nya bahwa atlet muaythai dan atlet angkat besi dengan asupan energi, zat gizi makro yang kurang, memiliki rata-rata fleksibilitas yang kurang. Sehingga perlu ada nya pemantauan asupan makan para atlet dan pemantauan asupan cairan untuk para atlet