

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN ANTARA SOMATOTYPE, PERSEN LEMAK TUBUH, ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA ATLET FUTSAL LAKI LAKI DI KOTA BEKASI

SITI MUTMAINATUL HASANAH

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75741&lokasi=lokal>

Abstrak

Kekuatan otot tungkai pada atlet futsal dapat meningkatkan kemampuan untuk melakukan keterampilan seperti melompat, berlari, dan menendang. Jika kekuatan otot tungkai rendah dapat mempengaruhi performance atlet saat latihan maupun pertandingan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot tungkai adalah somatotype, persen lemak tubuh, asupan energi dan zat gizi makro. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan somatotype, persen lemak tubuh, asupan energi dan zat gizi makro dengan kekuatan otot tungkai pada atlet futsal. Penelitian ini merupakan penelitian cross-sectional yang melibatkan 50 atlet futsal. Data dianalisis menggunakan uji Spearman Correlation. Pengambilan data kekuatan otot tungkai dilakukan dengan menggunakan alat leg-dynamometer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek adalah remaja pertengahan (14-16th). Kekuatan otot tungkai sebagian besar kategori kurang, Somatotype sebagian besar kategori central (2,7 - 2,5 - 2,7), Persen lemak tubuh sebagian besar kategori lebih, asupan energi dan zat gizi makro sebagian besar kategori kurang. Hasil uji statistik menunjukkan somatotype type endomorph, ectomorph, persen lemak tubuh dan asupan protein berhubungan dengan kekuatan otot tungkai, namun tidak terdapat hubungan antara somatotype type mesomorph, asupan energi, asupan karbohidrat, dan asupan lemak dengan kekuatan otot tungkai.