

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## **HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, ZAT BESI, STATUS GIZI DAN KOMPOSISI TUBUH TERHADAP DAYA TAHAN ATLET TAEKWONDO KYORUGI (16-18 TAHUN) DKI JAKARTA**

NADILA DWI WULANSARI

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75770&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Daya tahan merupakan komponen dari status kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Daya tahan kardiorespiratori yang buruk akan berpengaruh terhadap daya tahan otot, sehingga mengakibatkan performa seorang atlet menjadi buruk. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan asupan energi, zat gizi makro, zat besi, status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur, dan komposisi tubuh (persen lemak tubuh dan persen massa otot) terhadap daya tahan atlet taekwondo kyorugi dengan umur 16-18 tahun di DKI Jakarta. Penelitian cross sectional yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik purposive sampling digunakan untuk 70 subjek atlet taekwondo. Data dianalisis menggunakan uji korelasi pearson dan spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi ( $p = 0,001$ ;  $r = 0,405$ ) dan persen massa otot ( $p = 0,001$ ;  $r = 0,379$ ) dengan daya tahan kardiorespiratori, serta adanya hubungan yang signifikan antara persen lemak tubuh ( $p = 0,007$ ;  $r = -0,317$ ) dan persen massa otot ( $p = 0,036$ ;  $r = 0,252$ ) dengan daya tahan otot quadriceps pada atlet taekwondo. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa asupan zat besi dan komposisi tubuh dapat mempengaruhi daya tahan. Atlet taekwondo disarankan untuk menjaga komposisi tubuh secara ideal dan memperhatikan asupan yang optimal.