

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
JURUSAN DIET GIZI**

TUGAS AKHIR, MEI 2021

MIFTAH FATHI EL GHINA

**GAMBARAN ASUPAN GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI (VO₂ MAX) ATLET
PENCAK SILAT HIMSSI KOTA PEKANBARU**

xiv + 43 halaman + 10 tabel + 2 gambar + 6 Lampiran + 7 Singkatan

INTISARI

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani (VO₂ max) yaitu asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Asupan gizi yang optimal dapat meningkatkan kebugaran jasmani (VO₂ max) seseorang, sehingga semakin besar kemampuan fisik dan produktifitas kerjanya, serta sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat HIMSSI kota Pekanbaru yang berusia 16-19 tahun. Sampel penelitian ini sebanyak 24 orang yang diperoleh melalui teknik total *sampling*. Pengumpulan data diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner food recall 24 jam untuk mendapatkan data asupan gizi. Data VO₂ Max pada penelitian ini diperoleh dengan cara berlari bolak balik sejauh 20 meter mengikuti irama bunyi “bleep” tes ini disebut dengan Multistage Fitness Test (MST) atau Bleep test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki asupan energi dengan kategori kurang yaitu sebanyak 21 orang (87,5%), atlet dengan asupan protein kategori kurang yaitu sebanyak 14 orang (58,3%), atlet dengan asupan lemak kategori kurang yaitu sebanyak 14 orang (58,3%) dan atlet dengan asupan karbohidrat kategori kurang yaitu sebanyak 23 orang (95,8%). Kapasitas VO₂ Max atlet sebagian besar berada dalam kategori sangat kurang yaitu sebanyak 9 orang (37,5%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka perlu dilakukan pendidikan gizi kepada atlet dan orang tua terkait dengan pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi harian atlet dan juga diharapkan kepada pelatih agar melakukan latihan-latihan yang terprogram untuk meningkatkan kualitas fisik atlet serta mendukung tercapainya prestasi atlet.

Daftar Pustaka : 39 Referensi (2013-2020)

Kata Kunci : Pencak Silat, Asupan Gizi, Kebugaran Jasmani (Vo₂ Max)

MINISTRY OF HEALTH, REPUBLIC OF INDONESIA

**POLYTECHNIC OF HEALTH, RIAU
PROGRAM STUDY DIPLOMA III NUTRITION**

FINAL PROJECT, MAY 2021

MIFTAH FATHI EL GHINA

OVERVIEW OF NUTRITION INTAKE AND PHYSICAL FITNESS (VO2 MAX) OF HIMSSI PENCAK SILAT ATHLETES, PEKANBARU CITY

xiv + 43 pages + 10 Table + 2 Picture + 6 Appendices + 7 Abbreviation

ABSTRACT

One of the factors that affect physical fitness (VO2 max) is nutritional intake according to the needs of athletes. Optimal nutritional intake can improve a person's physical fitness (VO2 max), so that the physical ability and work productivity will be greater, and will greatly affect athlete's performance. This research is a descriptive study with a cross-sectional design. The population in this study were all HIMSSI Pencak silat athletes in Pekanbaru city aged 16-19 years. This research sample of 24 people obtained through a total sampling technique. Data collection was obtained by interview using a 24-hour food recall questionnaire to obtain nutritional intake data. VO2 Max data in this study were obtained by conducting the Multistage Fitness Test (MST) or the Bleep test.

Results indicated that 21 athletes (87.5%) had less energy intake, 14 athletes (58.3%) had low protein intake, 14 athletes (58,3%) had less fat intake, 23 athletes (95,8%) had low carbohydrate intake. Furthermore, most of the athletes' VO2 Max capacity were in the very poor category. In conclusion, it is necessary to provide nutrition education to the parents and athletes about the importance of fulfilling the athletes' daily nutritional needs and coaches expected to carryout programmed exercises to improves physical quality and athletes' achievement.

Bibliography : 39 References (2013-2020)

Keywords : Pencak Silat, Nutrition Intake, Physical Fitness (Vo2 Max)