

ABSTRAK

INDAH NUR FADILLA, Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Atlet Sekolah Sepak Bola UIR *Soccer School* Pekanbaru. dibimbing oleh IRMA SUSAN PARAMITA S.Gz, M.Kes dan DEWI EROWATI S.Gz, MPH.

Sekolah Sepak Bola Uir Soccer School masih mempunyai atlet dengan daya tahan tubuh yang kurang baik, mempunyai berat badan dan tinggi badan yang berbeda-beda, dan banyak atlet yang cepat lelah. Hal tersebut dapat dilihat pada saat latihan, sparing partner sesama atlet sepak bola, dan hasil akhir pertandingan yang mengalami kekalahan yang disebabkan karena atlet cepat kelelahan pada saat permainan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran atlet Sekolah Sepak Bola UIR *Soccer School* Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan jenis data primer yaitu dikumpulkan secara langsung dan diolah sendiri oleh peneliti dari subjek atau objek penelitian. Indikator pengukuran variabel yaitu asupan zat gizi makro dengan wawancara dan food recall 2x24 jam, status gizi menggunakan IMT/U, dan kebugaran jasmani menggunakan bleep test. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling sejumlah 30 orang. Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian ditemukan bahwa kategori asupan zat gizi makro sebagian besar dengan kategori defisit tingkat berat yaitu sebesar karbohidrat (60%), protein (26.7%), dan lemak (30%). Status gizi atlet Sekolah Sepak Bola UIR Soccer School sebagian besar berstatus gizi baik dengan persentase (86.7%), kemudian status gizi kurang (6.7%) dan diikuti status gizi lebih (6.7%). Kebugaran jasmani atlet sebagian besar memiliki tingkat kebugaran kurang sekali dengan persentase (43.3%) dan persentase paling sedikit adalah tingkat kebugaran baik sebesar (13.3%).

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Kebugaran.

ABSTRACT

INDAH NUR FADILLA, An Overview of Macronutrient Intake and Nutritional Status with the Fitness of UIR Soccer School Soccer School Athletes Pekanbaru. Supervised by IRMA SUSAN PARAMITA S.Gz, M.Kes and DEWI EROWATI S.Gz, MPH.

The Uir Soccer School Soccer School still has athletes with poor physical endurance, have different weights and heights, and many athletes get tired quickly. This can be seen during training, sparring partners of fellow football athletes, and the final result of the match which is a defeat caused by athletes getting tired quickly during the game. The purpose of this study was to describe the intake of macronutrients and nutritional status on the fitness of UIR Soccer School Pekanbaru Soccer School athletes. This research is a descriptive research with primary data types that are collected directly and processed by the researcher from the research subject or object. Variable measurement indicators were intake of macronutrients using interviews and 2x24 hour food recall, nutritional status using BMI/U, and physical fitness using the bleep test. The sample in this study used a total sampling technique of 30 people. Data analysis used descriptive analysis. The results of the study found that the category of intake of macronutrients was mostly in the category of severe deficit, namely carbohydrates (60%), protein (26.7%), and fat (30%). The nutritional status of the UIR Soccer School Soccer School athletes mostly had good nutritional status with a percentage (86.7%), then less nutritional status (6.7%) and followed by more nutritional status (6.7%). Most of the athletes' physical fitness had a very poor level of fitness (43.3%) and the least percentage was a good level of fitness (13.3%).

Keywords: Intake of Macronutrients, Nutritional Status, Fitness.