

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DENGAN KE BUGARAN JASMANI ATLET CABANG OLAHRAGA SEPAK TAKRAW DI UPT SMA NEGERI OLAHRAGA JAWA TIMUR

ABSTRAK

Prestasi olah raga ditentukan oleh banyak faktor, salah satunya adalah daya tahan tubuh, latihan, dan tingkat asupan makanan. Pengaturan gizi olahraga yang tepat menunjang performa atlet baik sebelum pertandingan, saat pertandingan maupun setelah pertandingan. Peran kebugaran jasmani sangat besar dalam memelihara kesehatan, meningkatkan produktivitas kerja dan meningkatkan prestasi. Sehingga atlet yang memiliki kebugaran jasmani baik mempunyai kemampuan fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya tahan jantung, daya tahan otot dan daya tahan paru-paru. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan kebugaran jasmani baik yakni sepak takraw. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan energi dengan kebugaran jasmani atlet cabang olahraga sepak takraw di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

Penelitian ini merupakan studi analitik observasional dengan *design* penelitian yakni *cross – sectional*. Populasi penelitian merupakan atlet sepak takraw yang masih aktif di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur sejumlah 18 orang.

Hasil penelitian menunjukkan 18 atlet dalam konsumsi energi mengalami defisit tingkat ringan sebanyak 3 orang (16,66%), defisit tingkat sedang sebanyak 6 orang (33,33%) dan defisit tingkat berat sebanyak 9 orang (50%). Untuk kebugaran jasmani, 5 atlet (27,77 %) memiliki kebugaran sedang, sedangkan yang memiliki kebugaran jasmani baik sebanyak 13 atlet (72.22 %). Hasil pengujian yang dilakukan dengan uji korelasi *Pearson* diperoleh $p = 0,621$. Hal ini menunjukkan bahwa $p (0,621) > \alpha (0,05)$ maka hasil analisis dapat disimpulkan yaitu H_0 diterima, tidak ada hubungan signifikan antara asupan energi dengan kebugaran jasmani.

Kesimpulannya tidak ada hubungan antara asupan energi dengan kebugaran jasmani. Pengaturan makanan dapat bekerjasama dengan catering yang memahami gizi atlet.

Kata Kunci : Sepak Takraw, Asupan Energi, Kebugaran Jasmani

THE RELATIONSHIP BETWEEN ENERGY INTAKE WITH PHYSICAL FITNESS *SEPAK TAKRAW* ATHLETE IN UPT SMA NEGERI OLAHRAGA EAST JAVA

ABSTRACT

Sports achievement is determined by many factors, such as endurance, exercise, and dietary intake level. Proper sports nutrition setting to support the athlete's performance well before the game, during the game or after the game. The role of physical fitness is so important in maintaining good health, increase productivity and improve performance. So that athletes who have good physical fitness has the physical abilities such as strength, endurance, speed, endurance heart, muscle endurance and lung endurance. One of the sports that require good physical fitness namely *sepak takraw*. This study aims to determine the relationship of energy intake with physical fitness sepak takraw athletes in UPT SMA Negeri Olahraga East Java.

This research is an analytic observational study with a cross – sectional research design. The study population is *sepak takraw* athletes who are still active in UPT SMA Negeri Olahraga East Java, as much as 18 people.

The result showed 18 athletes in energy consumption deficit low level as much as 3 people (16.66%), the deficit medium level as much as 6 people (33.33%) and deficit high level as much as 9 people (50%). For physical fitness, 5 athletes (27.77%) had medium fitness, while having good physical fitness as much as 13 athletes (72.22%). Result of test performed by Pearson correlation test was obtained $p = 0.621$. This shows that $p (0.621) > \alpha (0.05)$ then the results of the analysis can be concluded that H_0 is accepted, there is no significant relationship between energy intake with physical fitness.

The conclusion is there is no relationship between energy intake with physical fitness. Food setting can collaborate with the catering who understand athletes nutrition.

Keywords: *Sepak Takraw, Energy Intake, Physical Fitness*