

HUBUNGAN ANTARA KETERSEDIAAN MENU MAKANAN DENGAN KECUKUPAN ENERGI DAN PROTEIN ATLET PENCAK SILAT DAN KARATE DI UPT SMA NEGERI OLAHRAGA JAWA TIMUR

Nama : Mita Rukmawati

NIM : P27835113038

ABSTRAK

Pencak silat dan karate merupakan cabang olahraga yang menggunakan fisik secara dominan sehingga sering terjadi adanya benturan dan cedera pada tubuh atlet, untuk itu institusi perlu menyediakan makanan yang banyak mengandung energi dan protein untuk memperbaiki, mempertahankan dan membentuk jaringan – jaringan tubuh yang baru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara ketersediaan menu makanan dengan kecukupan energi dan protein atlet pencak silat dan karate di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*, sehingga jumlah responden yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat dan karate kelas X dan XI di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang berjumlah 21 atlet.

Penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson* dan diperoleh hasil ($p=0,000 < \alpha=0,05$) sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara ketersediaan menu makanan dengan kecukupan energi dan protein atlet pencak silat dan karate di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Ketersediaan menu makanan yang ada di institusi penelitian masuk dalam kategori kurang, hal ini mempengaruhi kecukupan energi dan protein atlet dari kebutuhan zat gizi harian yang dibutuhkan atlet pencak silat dan karate

Kata kunci : Ketersediaan Menu Makanan, Energi, Protein