

# Keseimbangan Kalori dan Komposisi Zat Gizi Makro Atlet Sepaktakraw Laki-Laki Peserta Pelatda PON XIV dalam Hubungannya dengan Hasil Uji Keterampilan

Fatimah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920552893&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Ruang lingkup dan Cara penelitian : Nilai asupan dan keluaran kalori serta komposisi zat gizi makro pada atlet sepaktakraw sampai sekarang memakai nilai standar umum, sedangkan setiap cabang olahraga seharusnya memiliki nilai standar yang spesifik. Hal ini sangat dibutuhkan sebagai pedoman penyusunan menu atlet sepaktakraw yang sedang berada di pusat-pusat latihan untuk dapat menghasilkan keterampilan yang maksimal. Penilaian dan pengukuran dilakukan terhadap asupan gizi dan keluaran kalori serta uji keterampilan statis dan dinamis, dengan cara studi potong lintang. Jenis pemeriksaan asupan gizi menggunakan cara analisis bahan makanan memakai program FP2 dan keluaran kalori menggunakan metoda faktorial. Perhitungan statistik menggunakan uji t berpasangan, Anova dan korelasi spearman. Hasil dan Kesimpulan : Umur subyek penelitian  $24 \pm 4$  tahun, sesuai dengan usia puncak prestasi dalam sepaktakraw (18 - 28 tahun) dengan rerata berat badan  $59,9 \pm 6,1$  kg merupakan berat badan ideal, rerata tinggi badan  $166,6 \pm 5,1$  em dan IMT  $21,59 \pm 1,68$  kg/m<sup>2</sup> merupakan status gizi baik. Subyek penelitian sebagian besar mempunyai hasil uji keterampilan kategori sedang sampai baik. Nilai asupan dan keluaran kalori sama dengan kebutuhan atlet laki-laki pada umumnya, dan terdapat keseimbangan asupan dan keluaran kalori. Komposisi zat gizi makro memperlihatkan persentase asupan karbohidrat lebih tinggi dari anjuran. Tidak terdapat perbedaan hasil uji keterampilan dengan setiap kategori keseimbangan kalori dan komposisi zat gizi makro. Asupan zat gizi mikro umumnya berada dibawah nilai RDA.