

Perbandingan nilai estimasi VO₂max, aktivitas fisik, status gizi, dan asupan gizi antara kelompok peserta dan non peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Yaspen Tugu Ibu I Depok tahun 2013 = Comparison of estimated VO₂max, physical activity, nutritional status, and nutritional intakes between participants and non participants of sport extracurricular at SMA Yaspen Tugu Ibu I Depok 2013

Ike Pramitha Mahatmi

Deskripsi Dokumen: <http://lib.ui.ac.id/opac/ui/detail.jsp?id=20345745&lokasi=lokal>

Abstrak

Nama Ike Pramitha Mahatmi Program Studi Sarjana Gizi Judul Perbandingan Nilai Estimasi VO₂max Aktivitas Fisik Status Gizi dan Asupan Gizi antara Kelompok Peserta dan Non Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Yaspen Tugu Ibu I Depok Tahun 2013 Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan nilai estimasi VO₂max aktivitas fisik status gizi dan asupan gizi energi protein vitamin B1 vitamin C zat besi dan kalsium antara kelompok peserta dan non peserta ekstrakurikuler olahraga Penelitian dilakukan dengan menggunakan desain ecological study Sampel dalam penelitian ini adalah 66 orang siswa laki laki berusia 16 ndash 18 tahun yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 33 orang peserta ekstrakurikuler olahraga dan 33 orang non peserta ekstrakurikuler olahraga Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret hingga April 2013 di SMA Yaspen Tugu Ibu I Depok Nilai estimasi VO₂max diperoleh melalui 20 m shuttle run test Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai estimasi VO₂max pada kelompok peserta ekstrakurikuler olahraga lebih tinggi secara signifikan dibandingkan kelompok non peserta ekstrakurikuler olahraga Selain itu aktivitas fisik status gizi asupan protein asupan zat besi dan asupan kalsium antara kelompok peserta dan non peserta ekstrakurikuler olahraga diketahui juga berbeda secara signifikan Sekolah dianjurkan untuk menambah jenis ekstrakurikuler olahraga agar siswa tertarik untuk berolahraga Selain itu sekolah juga diharapkan mampu memberikan penghargaan atas pencapaian siswa di bidang olahraga melakukan tes kebugaran kompetisi olahraga penimbangan berat badan pengukuran tinggi badan dan penyuluhan gizi secara berkala