

ABSTRAK

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN PEMENUHAN GIZI TERHADAP PRESTASI ATLET TAEKWONDO SATRIA SOEBANDI PURWOKERTO USIA 12-17 TAHUN

Nu'maa Salsabilla Firdausi¹, Kusnandar², Dewi Anggraeni²

Latar Belakang: Olahraga adalah gerak badan yang dapat menyehatkan tubuh, dimana pikiran dan jiwa terlibat dalam memperbaiki kondisi fisik dan meningkatkan prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara jelas indeks massa tubuh dan pemenuhan gizi atlet *taekwondo* yang dimiliki oleh Sanggar Satria Soebandi Purwokerto. Dari hasil tes indeks massa tubuh dan pemenuhan gizi tersebut nantinya akan dihubungkan dengan prestasi atlet.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian dilaksanakan di Sanggar Satria Soebandi Purwokerto. Dengan metode pengambilan sampel *purposive sampling* dengan jumlah 30 atlet *Taekwondo* kelas prestasi. Instrumen penelitian yang digunakan sebagai berikut: IMT/U menggunakan timbangan digital dan *microtoise*, pemenuhan gizi dengan *food recall* 24 jam. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat uji *chi-square*.

Hasil Penelitian: Pengambilan keputusan uji *chi-square* jika diperoleh nilai yang tidak signifikan lebih besar dari 0,05 (sig. >0,05) menunjukkan tidak terdapat hubungan. Berdasarkan hasil analisis bivariat, diperoleh nilai tidak signifikan hubungan (X1) dengan (Y) sebesar 0,158, (X2) dengan (Y) sebesar 0,419. Tidak ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan prestasi atlet dan tidak ada hubungan yang signifikan antara pemenuhan gizi dengan prestasi atlet.

Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa indeks massa tubuh menurut umur termasuk dalam kategori normal, pemenuhan gizinya termasuk dalam kategori baik, namun indeks massa tubuh menurut umur dan pemenuhan gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet.

Kata Kunci: Indeks Massa Tubuh, Pemenuhan Gizi, Prestasi Atlet, *Taekwondo*.

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman
Departemen Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soediman.

Abstract

**THE RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX AND NUTRITIONAL
FULFILLMENT ON THE ACHIEVEMENT OF TAEKWONDO
ATHLETES SATRIA SOEBANDI PURWOKERTO
AGED 12-17 YEARS**

Nu'maa Salsabilla Firdausi¹, Kusnandar², Dewi Anggraeni²

Background: Sport is physical activity that can make the body healthy, where the mind and soul are involved in improving physical condition and increasing performance. This research aims to clearly understand the body mass index and nutritional requirements of taekwondo athletes owned by Sanggar Satria Soebandi Purwokerto. The results of the body mass index test and nutritional requirements will later be linked to the athlete's performance..

Methodology: This research uses an analytical observational method with a cross sectional approach. The research location was carried out at Sanggar Satria Soebandi Purwokerto. Using a purposive sampling method with a total of 30 Taekwondo athletes in the achievement class. The research instruments used were as follows: BMI/U using digital scales and microtoise, nutritional fulfillment with 24 hour food recall. Data analysis used univariate analysis and bivariate chi-square tests.

Research Results: Chi-square test decision making if a non-significant value is obtained greater than 0.05 (sig. >0.05) indicates there is no relationship. Based on the results of bivariate analysis, an insignificant relationship between (X1) and (Y) was 0.158, (X2) and (Y) was 0.419. There is no significant relationship between body mass index and athlete performance and there is no significant relationship between nutritional fulfillment and athlete performance.

Conclusion: The conclusion of the study shows that body mass index according to age is included in the normal category, nutritional fulfillment is included in the good category, however body mass index according to age and nutritional fulfillment do not have a significant relationship with athlete performance.

Keywords: Body Mass Index, Nutritional Fulfillmen, Athlete Performance, Taekwondo.

Student of Physical Education Department, FIKes, Jenderal Soedirman University, Department of Physical Education, FIKes, Jenderal Soedirman University.