

ABSTRAK

KHAIRUL USMAN. Tingkat Pengetahuan Atlet Tinju Pertina Medan Tentang Gizi Seimbang.

(Pembimbing : ARDI NUSRI)

Skripsi : FIK UNIMED 2013

Olahraga tinju merupakan jenis cabang olahraga berat yang memiliki pola latihan yang tinggi. Atlet Pertina Medan melakukan latihan 4 kali dalam seminggu selama 180 menit. Salah satu aspek penting dalam meningkatkan prestasi olahraga bagi seorang atlet adalah dengan menjaga kesehatan tubuh. Menjaga kesehatan tubuh dilakukan dengan memelihara gizi yang seimbang sesuai dengan porsi kebutuhan setiap atlet berdasarkan aktivitas yang dilakukan. Salah satu pokok dalam menjaga kesehatan tubuh adalah dengan memiliki pendidikan atau pengetahuan oleh masing-masing individu itu sendiri, sehingga dalam menjalankan aktivitas dengan pola gizi seimbang dapat dilakukan dengan baik dan sesuai dengan anjuran. Metode penelitian yang dilakukan adalah dengan metode deskriptif. Sampel berjumlah 12 orang atlet tinju Pertina Medan persiapan kejuaraan dan kejurusan serta rekomendasi KONI Medan dengan teknik sampel keseluruhan (*total sampling*). Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner jenis angket, dan angket ini hanya dapat digunakan pada penelitian ini saja dan tidak disarankan pada penelitian lain. Kemudian dilakukan dengan membagikan pada seluruh sampel, dan data dikumpul lalu dihitung dengan rumus persentase. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa atlet tinju Pertina Medan memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang adalah 22,92 % dengan kategori “Sangat Kurang”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan atlet tinju Pertina Medan tentang gizi seimbang adalah “Sangat Kurang”.

Kata Kunci : Pengetahuan Atlet, Gizi Seimbang