

ABSTRAK

ROY BREMA GINTING. Survey Kondisi Fisik dan Kecukupan Gizi Pada Atlet Gulat PPLP SUMUT Tahun 2013.

(Pembimbing Skripsi: BANGUN SETIA HASIBUAN).

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik dan kecukupan gizi pada atlet Gulat PPLP SUMUT Tahun 2013. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Gulat PPLP SUMUT Tahun 2013 sebanyak 8 orang dan sampel yang digunakan berjumlah 8 orang dengan teknik total sampling.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode diskriptif dan teknik pengumpulan data untuk kondisi fisik dengan teknik pengukuran berdasarkan SMEP KONI PUSAT sedangkan untuk kecukupan gizi adalah alat timbang berat badan, alat tulis dan format ceklis serta penghitungan aktifitas sehari-hari.

Dari hasil penelitian melalui test dan pengukuran masing-masing unsur kondisi fisik secara keseluruhan dengan total 11 item test maka diperoleh hasil sebagai berikut: 1) untuk tes kekuatan otot lengan dan bahu nilai rata-rata 4,7 kategori cukup, 2) untuk test kekuatan otot punggung nilai rata-rata 7,1 kategori baik, 3) untuk test kekuatan otot tungkai nilai rata-rata 7,3 kategori baik, 4) untuk test daya tahan otot lengan dan bahu nilai rata-rata 3,7 kategori kurang, 5) untuk test daya tahan otot perut nilai rata-rata 6,9 kategori baik, 6) untuk test daya tahan otot punggung nilai rata-rata 6,1 kategori baik, 7) untuk test daya tahan otot tungkai nilai rata-rata 7,3 kategori baik, 8) untuk test daya ledak otot lengan dan bahu nilai rata-rata 6,6

kategori baik , 9) untuk test daya ledak otot tungkai nilai rata-rata 5,7 kategori baik, 10) untuk test kelenturan nilai rata-rata 8,4 kategori baik sekali, 11) untuk test daya tahan paru nilai rata-rata 4,7 kategori cukup. Dari keseluruhan hasil pengolahan data dapat diperoleh hasil kondisi fisik atlet Gulat PPLP SUMUT Tahun 2013 berada pada kategori cukup.

Selanjutnya untuk kecukupan Gizi hasil *survey* dari 8 sampel memiliki kebutuhan energi rentang 4000 s/d 6000 kalori perhari dengan rata-rata = 4792,6 kalori perhari dan nilai asupan kalori berada diantara 3000 s/d 5500 kalori perhari dengan rata-rata = 4703,8 kalori perhari. Hasil perbandingan berdasarkan asupan kalori perhari dengan kebutuhan kalori perhari terdapat 3 orang dengan yang kalorinya mencukupi dengan nilai rata-rata = 5071,4 dan 5 orang yang kalorinya tidak mencukupi dengan nilai rata-rata 4483,2. Maka dipersentasekan berdasarkan jumlah atlet yang asupannya mencukupi $P=F/N \times 100\%$, $3/8 \times 100\% = 37,5$ dan persentase dari jumlah yang tidak mencukupi yaitu $5/8 \times 100\% = 62,5 \%$. Dengan membandingkan kedua hasil persentase disimpulkan bahwa asupan kalori atlet Gulat PPLP SUMUT Tahun 2013 belum mencukupi