

ABSTRAK

**SAJALI . Survey Kecukupan Gizi Atlet Atletik Nomor Lempar Pelatda
PON SUMUT Ke XVIII Tahun 2012.**

Pembimbing : Drs. Sugiono, M.Pd

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED. 2012

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecukupan gizi yang dikonsumsi atlet atletik lempar pelatda PON SUMUT ke-XVIII tahun 2012.

Metode penelitian adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan persentase. Jumlah orang coba 3 orang yang diperoleh dengan tehnik sampel total. Penelitian dilaksanakan selama 1 minggu dengan 2 kali pertemuan.

Instrumen yang dipakai untuk mengetahui kecukupan kalori atlet pelatda PON Sumut adalah timbangan berat badan, alat tulis, dan format cekhlis. Hasil survey dari 3 orang sampel memiliki kebutuhan kalori perhari dengan rentang 6000 s/d 8000 kalori perhari, dengan rata-rata = 7434,1 kalori perhari dan nilai asupan kalori dengan rentang 6000 s/d 8000 kalori perhari dan rata-rata kalori = 7244,4 kalori. Hasil perbandingan nilai asupan kalori dengan standart penafsiran nilai kalori untuk nomor lempar cabang olahraga atletik terdapat 2 orang yang asupan kalorinya mencukupi dengan rata-rata = 74350,5 kalori dan 1 orang yang kalorinya tidak mencukupi dengan asupan kalori = 6.862,3 kalori. Maka dipersentasekan berdasarkan jumlah atlet yang asupannya mencukupi $P=F/N \times 100\%$, $2/3 \times 100\% = 66,6\%$ dan persentase dari jumlah atlet yang nilai asupannya tidak mencukupi yaitu $1/3 \times 100\% = 33,3\%$. Dengan membandingkan kedua hasil persentase disimpulkan bahwa asupan kalori Atlet Atletik Nomor Lempar Pelatda PON SUMUT ke- XVIII Di Medan Tahun 2012 mencukupi dengan standart penafsiran nilai kalori atlet nomor lempar cabang atletik. Pada nomor lontar matril dan lempar cakram asupan kalorinya mencukupi, pada nomor tolak peluru tidak mencukupi.