

HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU, GIZI, GAYA HIDUP DAN INTENSITAS LATIHAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET RENANG

FIDYA ARINA RAIHANI-25000120140225
2024-SKRIPSI

Kebugaran jasmani pada atlet renang berpengaruh pada prestasi yang disebabkan oleh faktor kelelahan, tingkat VO2Max, dan kecepatan. Tujuan penelitian untuk menganalisis korelasi karakteristik individu, gizi, gaya hidup dan intensitas latihan dengan kebugaran jasmani pada atlet renang. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi adalah atlet renang Pelatda Jawa Tengah dengan jumlah sampel 30 orang yang diambil dengan *total sampling*. Variabel bebas adalah karakteristik, gizi, gaya hidup dan intensitas latihan. Variabel terikat adalah kebugaran jasmani. Data dikumpulkan dengan wawancara menggunakan kuesioner, pengukuran BB dan TB dengan antropometri, pengukuran kebugaran jasmani dengan *multistage fitness test* (MFT) dan *critical speed swim* (CSS). Hasil penelitian diketahui CSS kurang (83,3%) dan MFT cukup (50%). Jenis kelamin atlet sebagian perempuan (53,3%) yang berusia >15 tahun (66,7%), konsumsi energi dan protein cukup (50%), konsumsi Fe berlebih (63,3%), IMT normal (73,3%), durasi latihan <6 jam (86,7%) dan frekuensi latihan >9 kali (56,7%). Jenis kelamin dan IMT ada hubungan signifikan dengan kebugaran jasmani. Tidak ada hubungan signifikan antara usia, konsumsi energi, protein, Fe, intensitas latihan dengan kebugaran jasmani. Kesimpulannya ada hubungan jenis kelamin dengan kebugaran jasmani dan ada hubungan IMT dengan kebugaran jasmani (CSS) pada atlet renang⁹

Kata kunci : Atlet renang; gizi; gaya hidup; intensitas latihan; kebugaran jasmani