

**HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS
HIDRASI DENGAN KEKUATAN OTOT (STUDI ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA
UNIVERSITAS DIPONEGORO KOTA SEMARANG**

**AULIA DWITA DESTIANI-25000120140223
2024-SKRIPSI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecukupan gizi, aktivitas fisik dan tingkat hidrasi dengan kekuatan otot pada atlet sepak bola. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Subyek penelitian ini adalah atlet Sekolah Sepakbola Universitas Diponegoro Jawa Tengah dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang yang dikumpulkan melalui total sampling. Variabel independennya adalah kecukupan gizi, aktivitas fisik, dan status hidrasi. Variabel terikatnya adalah kekuatan otot. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner dan pengukuran IMT dengan inerscan, pengukuran status hidrasi dengan pengumpulan urine untuk diuji, dan pengukuran kekuatan otot tungkai dengan leg dynamometer. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank dan uji Pearson Product Moment. Didapatkan 53,3% atlet sepak bola mempunyai kekuatan otot kurang. Mayoritas 53,3% berusia 15 tahun dengan tingkat kecukupan zat gizi makro (energi 93,3%, protein 80,0%, lemak 63,3%) kurang. Kemudian tingkat kecukupan zat besi (Fe) 76,7% kurang, aktivitas fisik ringan 76,7%, status hidrasi 86,7% dehidrasi. Status hidrasi memiliki nilai $p < 0,05$. sedangkan tingkat energi, protein, lemak, zat besi dan aktivitas fisik yang cukup memiliki nilai p-value sebesar 0,05. Terdapat hubungan antara status hidrasi dengan kekuatan otot pada atlet sepak bola.

Kata kunci : Atlet sepak bola; Aktivitas Fisik; Kekuatan oto; Status hidrasi; tingkat kecukupan zat gizi