

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2023**

ABSTRAK

SITI NUR FADILAH RAZAK

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET SEPAK BOLA (STUDI OBSERVASIONAL PADA ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) SEPAK BOLA UNIVERSITAS SILIWANGI TAHUN 2023)

Kebugaran atlet harus diperhatikan dan ditunjang dengan asupan yang bergizi serta aktivitas fisik dan latihan yang berkala. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat kecukupan gizi makro dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan desain *cross sectional*. Sebanyak 33 atlet UKM Sepak Bola Universitas Siliwangi menjadi subjek. Pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, untuk mendapatkan sampel yang mewakili tujuan penelitian. Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi *chi square* menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat (p value = 0,003), protein (p value = 0,001), dan aktivitas fisik (p value = 0,000) dengan tingkat kebugaran jasmani. Tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak (p value = 0,589) dengan tingkat kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Tingkat Kecukupan Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Tingkat Kebugaran Jasmani

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2023**

ABSTRAK

SITI NUR FADILAH RAZAK

THE RELATIONSHIP LEVEL OF ADEQUACY OF MACRO NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL ATHLETES (OBSERVATIONAL STUDY OF ATHLETETS OF STUDENT FOOTBALL ACTIVITIES UNIVERSITY OF SILIWANGI, 2023)

ABSTRACT

Athletes fitness must be considered and supported with nutritious intake as well as regular physical activity and training. The aim of this research is to analyze the relationship between the level of macronutrient adequacy and physical activity with the level of physical fitness in Siliwangi University Football UKM athletes in 2023. This research uses an analytical observational method with a cross sectional design. A total of 33 Siliwangi University Football UKM athletes were the subjects. Subjects were taken in this research using a purposive sampling technique, to obtain samples that represent the research objectives. The results of bivariate analysis using the chi square correlation test showed that there was a relationship between adequate levels of carbohydrates (p value = 0.003), protein (p value = 0.001), and physical activity (p value = 0.000) with the level of physical fitness. There is no relationship between the level of adequate fat (p value = 0.589) and the level of physical fitness.

Keywords: Macro Nutrition, Physical Activity, Physical Fitness Levels