

ABSTRAK

RISKY

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI ATLET SEPAK BOLA (STUDI OBSERVASIONAL PADA ATLET AKADEMI PERSIB TASIKMALAYA TAHUN 2024)

Atlet sepak bola harus memperhatikan kebugaran jasmani yang didukung oleh asupan zat gizi yang seimbang serta status gizi yang normal. Performa atlet saat latihan dan bertanding akan optimal tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan jika memiliki asupan zat gizi yang seimbang serta status gizi yang normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola Akademi Persib Tasikmalaya. Desain penelitian yang diterapkan adalah *cross sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 44 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data adalah formulir *food recall* 3x24 jam, timbangan berat badan digital, stadiometer, formulir pencatatan *bleep test*. Hasil data dianalisis menggunakan uji *sperman rank*. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara asupan protein dengan kebugaran jasmani ($p = 0,018$) yang memiliki kekuatan hubungan yang lemah ($\rho = 0,356$), tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan kebugaran jasmani ($p = 0,298$), ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan kebugaran jasmani ($p = 0,008$) yang memiliki kekuatan hubungan yang lemah ($\rho = 0,394$), ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani ($p = 0,042$) yang memiliki kekuatan hubungan yang lemah ($\rho = 0,338$). Atlet sepak bola diharapkan untuk tetap memperhatikan asupan zat gizi dan status gizi untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

Kata kunci : Asupan zat gizi makro, Kebugaran jasmani, Status gizi.

**FACULTY OF SCIENCE HEALTH
SILIWANGI UNIVERSITY
TASIKMALAYA
NUTRITION STUDY PROGRAM
2024**

ABSTRACT

RISKY

THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRONUTRIENT INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS WITH THE PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL ATHLETES (OBSERVATIONAL STUDY ON PERSIB TASIKMALAYA ACADEMY ATHLETES IN 2024)

Football athletes must pay attention to physical fitness supported by a balanced intake of nutrients and normal nutritional status. Athletes' performance during training and competition will be optimal, without causing excessive fatigue if they have a balanced intake of nutrients and normal nutritional status. This study aims to determine the relationship between macronutrient intake and nutritional status with physical fitness in football athletes of Persib Tasikmalaya Academy. The research design applied is cross sectional. The number of samples in this study was 44 people taken using the purposive sampling technique. The instruments used to obtain data are a 3x24-hour food recall form, a digital weight scale, a stadiometer, and a bleep test recording form. The data results were analyzed using the spearman rank test. Based on the results of statistical tests, there is a relationship between protein intake and physical fitness ($p = 0.018$) which has a weak relationship strength ($\rho = 0.356$), there is no relationship between fat intake and physical fitness ($p = 0.298$), there is a relationship between carbohydrate intake and physical fitness ($p = 0.008$) which has a weak relationship strength ($\rho = 0.394$), there was a relationship between nutritional status and physical fitness ($p = 0.042$) which had a weak relationship strength ($\rho = 0.338$). Football athletes are expected to continue to pay attention to nutritional intake and nutritional status to achieve good physical fitness.

Keywords: *Macronutrient intake, Nutritional status, Physical fitness.*