

ABSTRAK

ZAHRA ALIVIA NURRAHMA

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET SEPAK BOLA USIA 13-18 TAHUN

Sepak bola memiliki basis penggemar dan partisipan yang besar di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Sepak bola merupakan olahraga yang memerlukan berbagai kemampuan fisik, seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelenturan, ketepatan, keseimbangan, dan koordinasi. Kemampuan tersebut sangat penting untuk mendukung performa atlet karena sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang menuntut koordinasi dan kerja sama antar pemain (Arianto *et al.*, 2022). Atlet dengan asupan zat gizi harian yang tidak terpenuhi berisiko mengalami status gizi kurang yang dapat mengurangi kemampuan tubuh dalam mengangkut oksigen, sehingga menyebabkan kapasitas $VO_2\text{Max}$ rendah dan tubuh lebih mudah mengalami kelelahan. Data ini mengindikasikan adanya masalah serius pada tingkat kecukupan gizi makro, yang berpotensi mempengaruhi status gizi dan tingkat kebugaran jasmani atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan zat gizi makro dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepak bola usia 13-18 tahun di SSB Wirautama Linggasari tahun 2025. Rancangan metode penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *study cross-sectional*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepak bola nilai $p\text{-value}$ 0,009 ($p\text{-value} \leq 0,005$), terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepak bola nilai $p\text{-value}$ 0,029 ($p\text{-value} \leq 0,05$), terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani nilai $p\text{-value}$ 0,031 ($p\text{-value} \leq 0,05$), terdapat hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepak bola nilai $p\text{-value}$ 0,031 ($p\text{-value} \leq 0,05$), dan tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan Tingkat kebugaran jasmani pada atlet nilai $p\text{-value}$ 0,105 ($p\text{-value} > 0,05$). Diharapkan atlet dapat memperhatikan asupan makan harian dan menjaga kebugaran jasmani, karena kondisi yang bugar mendukung performa olahraga.

Kata kunci: Atlet, Kebugaran Jasmani, Sepak Bola, Status Gizi.

ABSTRACT

ZAHRA ALIVIA NURRAHMA

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ADEQUACY LEVEL OF
MACRONUTRITION AND NUTRITIONAL STATUS WITH THE LEVEL
OF PHYSICAL FITNESS IN FOOTBALL ATHLETES AGED 13-18 YEARS**

Football has a large fan base and participant base worldwide, including in Indonesia. Soccer is a sport that requires various physical abilities, such as cardiovascular endurance, strength, agility, speed, flexibility, accuracy, balance, and coordination. These abilities are essential to support athletes' performance because soccer is a team sport that demands coordination and cooperation among players (Arianto et al., 2022). Athletes who do not meet their daily nutritional intake are at risk of malnutrition, which can reduce the body's ability to transport oxygen, leading to low VO₂Max capacity and fatigue. These data indicate a serious problem with macronutrient adequacy, which has the potential to impact athletes' nutritional status and physical fitness. This study aims to analyze the relationship between macronutrient adequacy and nutritional status with physical fitness levels in soccer athletes aged 13-18 at SSB Wirautama Linggasari in 2025. The research method used is quantitative descriptive analysis with a cross-sectional study approach. The results of the study showed a relationship between carbohydrate adequacy and physical fitness levels in soccer athletes (p-value 0.009 (p-value ≤ 0.005), a relationship between nutritional status and physical fitness levels in soccer athletes (p-value 0.029 (p-value ≤ 0.05), a relationship between smoking habits and physical fitness levels (p-value 0.031 (p-value ≤ 0.05), a relationship between protein adequacy and physical fitness levels in soccer athletes (p-value 0.031 (p-value ≤ 0.05), and no relationship between fat adequacy and physical fitness levels in athletes (p-value 0.105 (p-value > 0.05). Athletes are required to pay attention to their daily food intake and maintain physical fitness, because a fit condition supports sports performance.

Keywords: *Athletes, Physical Fitness, Soccer, Nutritional Status*