

RINGKASAN

Hubungan Persentase Massa Otot Dan Asupan Makan Dengan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola Pordes FC (Persatuan Sepak Bola Desa Kalisat). Arifah Novi Alisti, NIM G42201923, Tahun 2023, 105 hlm, Gizi Klinik, Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, M. Rizal Permadi, S.Gz., M.Gz. (Pembimbing Utama)

Performa atlet berhubungan dengan kekuatan otot tungkai, hal ini dikarenakan hampir seluruh aktivitas gerakan dalam olahraga sepak bola memerlukan kekuatan otot tungkai, misalnya dalam passing, *shooting*, meloncat, dan lainnya yang membutuhkan kekuatan atau power otot tungkai (Wildayati & Widodo, 2021). Berdasarkan penelitian Wildayati & Widodo (2021), pada atlet sepak bola Arema Ngunt Tulungagung U-17 didapatkan bahwa sebanyak 23% kekuatan otot tungkai atlet tergolong dibawah rata-rata, 11% tergolong kurang dan sebanyak 6% tergolong kurang sekali. Kekuatan otot dapat dipengaruhi oleh panjang tungkai, intensitas latihan, asupan makanan, umur dan genetik (Setiowati, 2014). Asupan makanan pada atlet merupakan hal penting dalam program pembinaan atlet, namun hal ini masih belum ditangani dengan baik serta perhitungan dalam kebutuhan energinya belum sesuai dengan porsi atlet. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fithra Dieny *et al.* (2020) menyatakan bahwa asupan energi tergolong kurang sebanyak 75,7%, asupan karbohidrat tergolong kurang sebanyak 82,9%, asupan protein tergolong kurang sebanyak 72,1% dan asupan lemak tergolong kurang yaitu sebanyak 40,5%.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 16 atlet dewasa Pordes FC Kalisat Jember menunjukkan, sebanyak 43,8% atlet Pordes FC menyatakan bahwa porsi makannya berkurang menjelang pertandingan, sebanyak 31,3%. Sebanyak 81,3% atlet Pordes FC mempunyai riwayat cedera dan sebagian besar mengalami cedera pada ekstremitas bagian bawah. Menurut atlet performa kekuatan tendangan atlet Pordes FC cukup baik yaitu sebanyak 56,3%. Hasil studi pendahuluan didapatkan data bahwa asupan makan atlet tergolong kurang dan hampir sebagian besar atlet mempunyai riwayat cedera namun atlet menyatakan bahwa kekuatan tendangan atlet sebagian besar cukup baik. Hal ini tidak sesuai

dengan teori, karena asupan makan yang kurang dan rentan terjadinya cedera pada atlet akan menyebabkan menurunnya performa kekuatan otot tungkai pada atlet, sehingga performanya juga akan menurun.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara persentase massa otot dan asupan makan dengan kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Pordes FC. Jenis penelitian ini merupakan penelitian analisis observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola Pordes FC yang berusia 18 – 30 tahun berjumlah 25 subjek. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yang termasuk dalam *non probability sampling*. Data yang diperoleh dianalisis statistik menggunakan uji korelasi *spearman's rho* untuk mengetahui hubungan persentase massa otot dan asupan makan dengan kekuatan otot tungkai pada atlet sepak bola Pordes FC Kalisat.

Hasil analisis data uji korelasi *pearson* antara persentase massa otot dengan kekuatan otot tungkai didapatkan $p=0,029$ artinya terdapat hubungan signifikan antar kedua variabel, dengan arah korelasi positif. Artinya semakin tinggi persentase massa otot maka semakin meningkat kekuatan otot tungkainya. Pada analisis korelasi *pearson* variabel asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan kekuatan otot tungkai didapatkan asupan energi ($p=0,036$), protein ($p=0,004$), asupan lemak ($p=0,009$) dan asupan karbohidrat ($p=0,795$) artinya terdapat hubungan signifikan antara asupan energi, protein dan lemak dengan kekuatan otot tungkai dengan arah korelasi positif. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan kekuatan otot tungkai, dengan arah korelasi positif.

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan signifikan antara persentase massa otot, asupan energi, asupan protein, dan asupan lemak dengan kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Pordes FC Kalisat Jember. Sedangkan untuk asupan karbohidrat tidak berhubungan signifikan dengan kekuatan otot tungkai atlet sepak bola Pordes FC Kalisat Jember.