

ABSTRAK

ANALISIS PENGGUNAAN KALORI ATLET BOLA BASKET (Studi Perbandingan Terhadap Posisi-Posisi Pemain Bola Basket Putri Pekan Olahraga Daerah Jawa Barat)

Desi Arisandi

1100556

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

Imas Damayanti¹

Nur Indri Rahayu²

Dalam dunia olahraga upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet adalah dengan melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dan berpedoman pada program latihan yang baik. Salah satu pendukung performa baik dalam latihan maupun pertandingan adalah asupan nutrisi yang baik dan sesuai kebutuhan seorang atlet. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan penggunaan kalori terhadap masing-masing posisi dalam permainan bola basket. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif komparatif. Sampel yang digunakan adalah atlet bola basket putri PORDA JABAR 2014 sebanyak 20 orang diambil menggunakan metode *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Polar RC3 GPSTM. Penghitungan statistik menggunakan *SPSS* dan dianalisis menggunakan *One Way Anova*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $F = 26.057$, dan nilai $P = 0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan penggunaan kalori pada masing-masing posisi dalam permainan bola basket.

Kata Kunci : *kalori, nutrisi, prestasi*

ANALYZED OF THE CALORIES USED AN BASKETBALL ATHLETES

(Comparative Study Of The Positions Of Women's Basketball Player Pekan Olahraga Daerah Jawa Barat 2014)

Desi Arisandi

1100556

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

Imas Damayanti¹

Nur Indri Rahayu²

To develop and enhance the achievements of athletes is to do exercises with earnest and based on a good program. The support for athlete to bring the best performance their had is a good nutrient intake and fit the needs of an athlete. The purpose of this research was to find out whether there are a differences in the use of calories to each position in the basketball. The method of this research is the comparative descriptive. The sample used is woman's basketball athletes PORDA JABAR 2014 as many 20 athletes using a purposive sampling method. The instruments used are using polar RC3 GPS™. The data are process by SPSS and analyzed using one way anova. The result of the research showed the value of $F = 0.000 < 0,05$ so H_0 is rejected, it means there is a significant difference is the use of calories on their respective positions in the basketball.

Keywords : Calories, nutrient, performance