

## ABSTRAK

### HASIL BELAJAR “ILMU GIZI OLAHRAGA” PADA PEMILIHAN MAKANAN ATLET DAYUNG UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh status atlet dayung yang merupakan mahasiswa sehingga mereka tidak tinggal di asrama. Untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari, mereka membuat makanan sendiri atau bahkan membeli di luar. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” pada pemilihan makanan atlet dayung Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan statistik inferensial. Populasi adalah seluruh atlet UKM Dayung Universitas Pendidikan Indonesia sebanyak 57 orang dan menggunakan *simple random sampling* sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes untuk variabel X (hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga”) dan *food recall* untuk Variabel Y (pemilihan makanan atlet dayung). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” sebanyak 53,33% responden termasuk dalam kriteria kurang, dan hasil *food recall* pemilihan makanan atlet dayung sebanyak 46,67% responden termasuk dalam kriteria sedang. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemilihan makanan atlet dayung. Hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga” memberikan pengaruh sebesar 39,3% terhadap pemilihan makanan atlet dayung. Saran bagi dosen mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga adalah menguatkan kembali materi perkuliahan Ilmu Gizi Olahraga sehingga mahasiswa yang merupakan atlet dapat lebih memahami materi dalam mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga agar dapat melakukan pemilihan makanan dengan baik meskipun tidak tinggal di asrama.

**Kata kunci :** *pengaruh, hasil belajar “Ilmu Gizi Olahraga”, pemilihan makanan atlet dayung*

## ABSTRACT

### LEARNING OUTCOMES OF “SPORTS NUTRITION” ON FOOD SELECTION OF ROWING ATHLETES AT INDONESIA UNIVERSITY OF EDUCATION

The background on this research are the status of the rowing athletes who are university students so that they do not live in the dormitory. To fulfill the needs of their daily meals, they make their own foods or even buy them outside. The aim of this research was to obtain the description of the learning outcomes of “Sports Nutrition” on food selection of rowing athletes at Indonesia University of Education. This research used descriptive and inferential statistics. The population is all the rowing athletes of Student Activities Unit of Indonesia University of Education and used simple random sampling as many as 30 people. It used the instrument of the test for the variable X (learning outcomes of "Sports Nutrition") and the food recall for variable Y (food selection of rowing athletes). The results showed that the learning outcomes of "Sports Nutrition" is as much 53.33% of respondents are included in less criteria, and the results for food recall of rowing athletes' food selection is as much 46.67% of respondents are included in medium criteria. The conclusion of this research showed that the learning outcomes of "Sports Nutrition" give a significant influence to the food selection of rowing athletes. The learning outcomes of the “Food Nutrition” give the influence as much 39,3% of the rowing athletes' food selection. The advice for the lecturers of Sports Nutrition is to reinforce the lecture materials of the Sports Nutrition so that the students who are the athletes can more understand about the lecture materials, so they can do the food selection well although they do not live in the dormitory.

**Keywords :** *influence , learning outcomes of " Sports Nutrition " , food selection of rowing athletes*