

ABSTRAK :

Rhildan Rahman Muharam
1404142

Pembimbing :Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.
Dra. Yati Ruhayati, M.Pd.

Dilatar belakang oleh atlet dayung yang selalu menjaga kondisi fisik, dan asupan makanan yang kurang terpantau dari pelatih dayung kabupaten bandung barat. Oleh karena itu timbul permasalahan pada tingkat kebugaran jasmani atlet dayung tersebut, padahal asupan makanan akan sangat penting untuk menunjang aktivitas dan kegiatan latihan atlet dayung ini. Penelitian ini berjudul “Hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran atlet dayung daerah kabupaten bandung-barat”. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai pola makan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani atlet dayung kabupaten bandung barat. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan nilai X_1 hitung sebesar $0.174 > (0,05)(10)$, dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani atlet dayung kabupaten bandung barat. Hasil uji hipotesis X_2 kedua menunjukkan nilai sebesar $0.603 > (0,05)(10)$. Berdasarkan hasil analisis regresi kontribusi $X_1, X_2 \& Y$ didapatkan nilai $R = 0.476$, dengan nilai R square sebesar 0.227 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran. Sedangkan nilai R square menunjukan presentase nilai yang menimbangkan pengaruh X terhadap Y sebesar 22.7% , sedangkan sisanya sebesar $73,3\%$ dipengaruhi faktor lain. Dapat disimpulkan tidak ada hubungan antarapola makan dan status gizi dengan tingkat dengan kebugaran jasmani atlet dayung daerah kabupaten bandung barat.

Kata kunci :Hubungan, Pola Makan, Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Dayung Kabupaten Bandung Barat.

Rhildan Rahman Muharam, 2018

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN ATLET DAYUNG DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT :

**Rhildan Rahman Muharam
1404142**

**Pembimbing : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.
Dra. Yati Ruhayati, M.Pd.**

Background by rowing athletes who always maintain the physical condition, and less food intake monitored from the rowing coach of West Bandung regency. Therefore, problems arise at the level of physical fitness athletes rowing, whereas food intake will be very important to support the activities and activities of this rowing athlete exercises. This study entitled "The relationship between diet and nutritional status with fitness level of rowing athletes in western bandung district". The general objective of this study is to obtain a broader picture of the nutritional status diet with physical fitness levels of rowing athletes in western bandung district. The results of the first hypothesis test showed X_1 value of $0.174 > (0.05)$ (10), it can be concluded there is no significant relationship between diet with physical fitness level athletes paddle west bandung regency. The second hypothesis test result X_2 shows the value of $0.603 > (0.05)$ (10). Based on the results of regression analysis of contribution X_1 , X_2 & Y obtained value $R = 0.476$, with R square value of 0.227 it can be concluded that H_0 accepted. This shows there is no significant relationship between diet and nutritional status with fitness level. While the value of R square addressed the percentage of values that consider the effect of X to Y of 22.7% , while the rest of 73.3% influenced by other factors. It can be concluded there is no relationship between diet and nutritional status with levels with physical fitness of rowing athletes in western district regency.

Keywords: Relationship, Diet, Nutritional Status, Level of Physical Fitness Athlete Paddle Kab. West Bandung.

Rhildan Rahman Muharam, 2018

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN ATLET DAYUNG DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu