

ABSTRAK

Bony Purba Putra Pangestu (2019) : Gambaran Status Gizi Dan Asupan Gizi Atlet Sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya pengetahuan atlet tentang zat gizi dan tidak adanya pengawasan dari dokter tentang asupan makanan. Penelitian ini bertujuan menggambarkan status gizi dan asupan gizi atlet sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran status gizi dan untuk mengetahui berapa besar asupan zat gizi karbohidrat, protein dan lemak atlet sepakbola UPTD KBOR Dispora Sumbar tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet sepakbola berusia 15-17 tahun yang berstatus sebagai siswa aktif latihan di UPTD KBOR Dispora Sumbar berjumlah 23 orang. Sampel dari penelitian ini menggunakan sebagian dari total populasi dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *proposive sampling* yaitu 18 orang. Teknik analisis yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian yang dilakukan pada atlet sepakbola di UPTD KBOR Dispora Sumbar menunjukkan asupan karbohidrat, lemak dan energi dalam kategori kurang dan diketahui status gizi sampel rata-rata berada dalam status gizi normal. Tingkat konsumsi karbohidrat, lemak dan energi atlet UPTD KBOR Dispora Sumbar masih banyak dibawah 100%. Hanya konsumsi protein yang sudah memenuhi kebutuhan protein 100%. Disarankan agar pelatih dan pengelola catering memperhatikan konsumsi gizi atlet sehingga atlet tetap terjaga baik dan mereka mampu memberi prestasi yang gemilang dibidang olahraganya.

Kata Kunci:*Status Gizi, Asupan Gizi, Prestasi Atlet.*

