

ABSTRAK

Rita Hardianti (2019) : Analisis Asupan Gizi Atlet Sepak Takraw Unit Pelaksana Teknis Daerah Kebakatan Olahraga Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya pengetahuan tentang zat gizi dan tidak adanya pengawasan dari dokter tentang asupan makanan. Penelitian ini bertujuan menggambarkan analisis asupan gizi atlet sepak takraw Unit Pelaksana Teknis Daerah Kebakatan Olahraga Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif digunakan untuk mengetahui analisis asupan gizi dan seberapa besar asupan zat gizi karbohidrat, protein dan lemak atlet sepak takraw UPTD KBOR Dispora Sumbar tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet sepak takraw berusia 15-17 tahun yang berstatus sebagai siswa aktif latihan di UPTD KBOR Dispora Sumbar berjumlah 24 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan sebagian dari total populasi dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *proposive sampling* yaitu 13 orang putra dan 4 orang putri. Teknik analisis yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan presentase.

Hasil penelitian ini dapat dilakukan pada atlet sepak takraw 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 : *Asupan Gizi Prestasi Atlet*