

ABSTRAK

Riyanawalmy, (2011/1107538) : Gambaran Asupan Gizi Pemain Persatuan Sepak bola Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui pengetahuan dan pemahaman atlet dan pelatih mengenai asupan gizi, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asupan gizi yang dikonsumsi pemain setiap harinya yang dimiliki pemain persatuan sepak bola Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Dalam penelitian ini peneliti menanyakan asupan gizi yang dikonsumsi atlet. Penelitian dilakukan di lapangan Sepak Bola Kuraitaji yang dilaksanakan pada bulan Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain persatuan sepak bola Kota Pariaman yang berjumlah 22 orang, sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain persatuan sepak bola Kota Pariaman yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini memakai wawancara. Teknik analisis data menggunakan tabulasi frekuensi.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa untuk asupan gizi adalah rata-rata karbohidrat berada pada kategori Kurang sebanyak 14 orang pemain dengan persentase 63.64%, rata-rata asupan lemak berada pada kategori Normal sebanyak 10 orang pemain dengan persentase 45.45%. Rata-rata asupan protein berada pada kategori Kurang sebanyak 12 orang pemain dengan persentase 54.55%, dan total rata-rata energi sebanyak 1465 kal. Sehingga asupan gizi pemain persatuan sepak bola Kota Pariaman dikategorikan kurang baik.

Kata Kunci : Asupan Gizi, Sepak Bola