

ABSTRAK

Santi Oktavia, 2019. Tinjauan Asupan Gizi dan Kondisi Fisik Atlet Dayung Putri Kabupaten Agam.

Masalah dalam penelitian ini prestasi atlet dayung putri Kabupaten Agam masih tetap meraih perak dari tahun 2010-2018. Prestasi tersebut di pengaruhi oleh asupan gizi dan kondisi fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asupan gizi dan kondisi fisik atlet Dayung Putri Kabupaten Agam.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif. populasi adalah atlet Porprov tim dayung *dragon boat* Kabupaten Agam yang berjumlah 24 orang. Sampel yang di ambil adalah atlet putri yang berlatih dalam tim dayung yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Barat (PORPROV) yaitu berjumlah 12 orang. Instrumen yang di gunakan formulir *food recall* 24 jam digunakan untuk mengetahui asupan zat gizi dan energi. Instrumen yang di gunakan tes *pull up*, daya tahan otot tungkai diukur dengan tes *squat jump*, daya tahan otot perut diukur dengan tes *sit up*, daya tahan otot punggung diukur dengan tes *back up*, power otot lengan diukur dengan tes *two hand medicine ball*, kekuatan otot lengan diukur dengan tes *hand dynamometer*, kekuatan otot punggung diukur dengan tes *back dynamometer*, kekuatan otot tungkai diukur dengan tes *leg dynamometer* dan daya tahan aerobik diukur dengan tes *bleep test*. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian dari analisi asupan gizi dan kondisi fisik yaitu, 1) Tingkat Asupan gizi atlet putri dayung Kabupaten Agam yang latihan dan tidak latihan dalam konsumsi karbohidrat, lemak, energi sebagian besar dibawah 100% kecuali tingkat konsumsi protein, sebagian besar diatas 100% dalam kategori normal. 2) kondisi fisik atlet dayung putri Kabupaten Agam dari 9 item tes yang dilaksanakan, ternyata kondisi fisik atlet dayung putri Kabupaten Agam yang memperoleh kategori baik sekali adalah power otot lengan, yang memperoleh baik adalah daya tahan otot lengan, daya tahan otot punggung dan kekuatan otot lengan, yang memperoleh kategori sedang adalah daya tahan otot tungkai, daya tahan otot perut, kekuatan otot tungkai dan daya tahan aerobik dan yang memperoleh kategori kurang adalah kekuatan otot punggung.

Kata Kunci : Asupan Gizi, Kondisi Fisik, Dayung