

## ABSTRAK

### **Muhammad Arif, 2019. Tinjauan Asupan Gizi dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih belum diketahui asupan gizi dan kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asupan gizi dan kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Tigo Jangko FC yang berjumlah 25 orang. Sampel diambil dengan cara “*purposive sampling*”, yaitu 11 orang. Instrumen asupan gizi dengan formulir *food recall* 24 jam digunakan untuk mengetahui asupan zat gizi dan energi. Kondisi fisik diukur pada masing-masing unsure fisik yaitu, Daya tahan diukur dengan *Bleep Tes*, power otot tungkai diukur dengan *leg dynamometer*, Kecepatan diukur dengan *sprint* 50 meter, Kelincahan diukur dengan *Shuttle Run Test*, Daya ledak otot tungkai diukur dengan *Vertical Jump* dan kelenturan diukur dengan *sit and reach*. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian dari analisis asupan gizi dan kondisi fisik yaitu, 1) Rata-rata tingkat kecukupan zat gizi makro pemain sepakbola Tigo Jangko FC per hari, untuk kecukupan energi dalam kategori sangat kurang, karbohidrat dalam kategori kurang, protein dalam kategori kurang dan lemak dalam kategori normal. 2) Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC dari 6 item tes yang dilaksanakan, ternyata profil kondisi fisik pemain sepakbola Tigo Jangko FC yang memperoleh kategori baik adalah kecepatan dan kelenturan, yang memperoleh sedang adalah kekuatan otot tungkai dan  $VO_2Max$ , dan yang memperoleh kategori kurang adalah kelincahan dan *vertical jump*.

**Kata Kunci : Asupan Gizi dan Kondisi Fisik**