

## **ABSTRAK**

### **Tinjauan Konsumsi Energi atlet Sepak Bola Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Kota Padang Sumatra Barat.**

**OLEH : Panji , 2012.**

Sepakbola merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan Sumatra Barat pada umumnya. Pembinaan terhadap olahraga ini telah di terapkan di Pusat pendidikan Latihan Pelajar (PPLP), namun masih belum menampakkan prestasi yang maksimal. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah Konsumsi Energi terutama gizi atlet sepak bola untuk dapat meningkatkan prestasi. Pemanfaatan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sepakbola moderen mutlak harus sudah dilakukan dalam pembinaan sepak bola. Salah satu faktor IPTEK untuk mewujudkan prestasi sepakbola yang tinggi adalah pemanfaatan dan penerapan ilmu gizi olahraga yang benar dan professional sebagai faktor pendukung yang besar pengaruhnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsumsi energi atlet Sepak Bola di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Kota Padang Sumatra Barat. Jenis penelitian ini adalah Deskriptif berupa data Food Recall 2x24 jam yang di ambil melalui wawancara, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola di PPLP yang berjumlah 25 orang. Tehnik pengambilan sample dalam penelitian ini adalah total sampling, data diolah dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan diterjemahkan menjadi konsumsi energi dan data dianalisis dengan menggunakan rumus persentase.

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut: Tingkat konsumsi energi atlet sepak bola di banding dengan standar olahragawan adalah (32%) sebanyak 8 orang dari responden kurang dari anjuran (<90%), dan 9 orang (36%) dari responden melebihi anjuran (>110%), serta 8 orang lagi (32%) dari responden tingkat konsumsi energi sesuai anjuran standar olahragawan (90 – 110%).

Hasil analisis menunjukkan Tingkat konsumsi energi atlet sepak bola di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) kota Padang Sumatra Barat dari jumlah 25 orang rata-rata 3140.02 kalori, jika di dibandingkan dengan standar kebutuhan yang di anjurkan untuk olahragawan yaitu 3000 kalori, maka kebutuhan kalori atlet bisa dikatakan baik ataupun seimbang.