

# **HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, KONSUMSI SUPLEMEN, DAN IMT/U DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN DI SMA RAGUNAN JAKARTA**

**Zilca Zalfaneswari**

## **Abstrak**

Prevalensi kebugaran jasmani di PPOP Provinsi DKI Jakarta tahun 2020 pada atlet cabang olahraga permainan hanya sebesar 21% dalam kategori baik. Kebugaran jasmani dalam kategori baik dapat meningkatkan derajat kesehatan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor: usia, jenis kelamin, asupan protein, konsumsi suplemen, serta IMT/U. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara asupan protein, konsumsi suplemen, dan IMT/U dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* pada 53 atlet berusia 15-18 tahun di SMA Ragunan Jakarta. Pengambilan dan pengumpulan data asupan protein dengan metode 2x24 jam *food recall*, konsumsi suplemen dengan kuesioner, dan data IMT/U dengan data sekunder. Data yang diperoleh diuji menggunakan uji *pearson correlation*. Hasil analisis menunjukkan bahwa asupan protein ( $p=0.004$ ) dan IMT/U ( $p=0.000$ ) ada hubungan ( $p<0,05$ ) dengan tingkat kebugaran jasmani atlet. Sedangkan, konsumsi suplemen ( $p=0.313$ ) tidak ada hubungan ( $p<0,05$ ) dengan tingkat kebugaran jasmani atlet.

**Kata Kunci:** Tingkat Kebugaran Jasmani, Asupan Protein, Konsumsi Suplemen, IMT/U, Atlet

# **RELATIONSHIP OF PROTEIN INTAKE, SUPPLEMENT CONSUMPTION, AND BMI/U WITH PHYSICAL FITNESS LEVEL IN ATHLETES IN SPORTS GAMES AT SMA RAGUNAN JAKARTA**

**Zilca Zalfaneswari**

## **Abstract**

The prevalence of physical fitness in PPOP DKI Jakarta Province in 2020 in athletes in sports games only 21% good category. Physical fitness in a good category increase the health degress which is influenced by several factors: age, gender, protein intake, supplements consumption, and BMI/U. This study aims to find out the relationship between protein intake, supplement consumption, and BMI/U with physical fitness levels in athletes in sports games at SMA Ragunan Jakarta. This study used cross-sectional design with sampling techniques, namely purposive sampling on 53 athletes aged 15-18 years at SMA Ragunan Jakarta. Retrieval and collection of protein intake data by 2x24-hour food recall method, consumption of supplements with questionnaires, and BMI/U data with secondary data. The data obtained was tested using the *pearson correlation* test. The results showed that protein intake ( $p=0.004$ ) and BMI/U ( $p=0.000$ ) had a relationship ( $p<0.05$ ) with athletes' physical fitness levels. Meanwhile, supplement consumption ( $p=0.313$ ) had no relationship ( $p<0.05$ ) to the athlete's physical fitness level.

**Keywords:** Physical Fitness Level, Protein Intake, Supplement Consumption, BMI/U, Athletes