

# HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, STATUS GIZI, KEKUATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI (*POWER*), DAN MOTIVASI DENGAN PRESTASI ATLET BELA DIRI SMA RAGUNAN

Regina Ekidika Nuchar

## Abstrak

Bela diri di Indonesia merupakan cabang olahraga yang telah menorehkan banyak prestasi baik dalam kancah nasional maupun internasional. Pencapaian yang luar biasa ini menjadi kebanggaan serta tantangan bagi para atlet bela diri Indonesia untuk dipertahankan di masa depan. Tantangan ini harus dipersiapkan dengan langkah-langkah strategis yang tepat untuk mempertahankan prestasi atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor yang berpengaruh terhadap prestasi atlet bela diri. Desain penelitian ini adalah studi *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini merupakan 76 atlet bela diri remaja berusia 16-18 tahun yang duduk di kelas 10-12 di SMA Ragunan. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan mengambil keseluruhan responden yang hadir pada saat penelitian dilakukan. Analisis data yang digunakan adalah uji *spearman* dan *pearson* serta regresi logistik ganda untuk analisis multivariat. Hasil analisis bivariat ditemukan ada hubungan antara asupan energi ( $p=0,002$ ), kekuatan daya ledak otot tungkai (*power*) ( $p=0,008$ ), serta motivasi ( $p=0,017$ ) dengan prestasi atlet dan tidak adanya hubungan antara asupan zat gizi makro (protein= $0,106$ , lemak= $0,790$ , dan karbohidrat= $0,082$ ) dan status gizi dengan prestasi atlet bela diri SMA Ragunan. Hasil analisis multivariat menyatakan bahwa asupan energi memiliki hubungan yang paling signifikan dengan prestasi atlet bela diri pada penelitian ini ( $p=0,003$ ).

**Kata Kunci:** Asupan energi dan zat gizi makro, kekuatan daya ledak otot tungkai (*power*), motivasi, prestasi atlet bela diri, status gizi

# **HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, STATUS GIZI, KEKUATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI (*POWER*), DAN MOTIVASI DENGAN PRESTASI ATLET BELA DIRI SMA RAGUNAN**

**Regina Ekidika Nuchar**

## **Abstract**

Martial art is one of sports that has achieved many accomplishments in both national and international competitions. This good achievements are the pride of the nation and also a challenge for Indonesian martial arts athletes to maintain in the future. This challenge must be prepared with the right and strategic steps. This research aims to analyze the factors influencing the achievement of martial art athletes. The research design is a cross-sectional study. The sample in this study consisted of 76 teenage martial arts athletes aged 16-18 years, studying in grades 10-12 at SMA Ragunan. The sampling method used was purposive sampling followed by simple random sampling. The data analysis used includes Spearman and Pearson test, also multiple logistic regression. The bivariate analysis results found a relationship between energy intake ( $p=0,002$ ), leg muscle explosive power ( $p=0,008$ ) and motivation ( $p=0,017$ ) with athlete achievements, and no relationship between macro nutrient intake (protein= $0,106$ , fat= $0,790$ , and carbohydrates= $0,082$ ) and nutritional status with the achievement of martial arts athletes at SMA Ragunan. The multivariate analysis results indicate the energy intake has the most significant relationship with the achievement of martial arts athletes in this study ( $p=0,003$ ).

**Keywords:** Energy intake, macro nutrient, leg muscle explosive power, motivation, martial arts achievement