

HUBUNGAN POLA MAKAN, TINGKAT PENGETAHUAN, DAN AKTIVITAS FISIK LATIHAN TAMBAHAN DENGAN DAYA TAHAN ATLET CABANG OLAHRAGA TERUKUR DI PPOP DKI JAKARTA

Desvita Secilia Unu

Abstrak

Daya tahan merupakan kapasitas fisik seorang atlet untuk menghindari kelelahan selama melakukan olahraga dalam waktu yang tidak sebentar. Faktor yang mempengaruhi daya tahan sendiri yaitu usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik atau latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, tingkat pengetahuan, dan aktivitas fisik latihan tambahan dengan daya tahan atlet cabang olahraga terukur di PPOP DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode analisis observasional dengan desain studi *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 74 atlet dengan sampel sebanyak 70 atlet yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji *spearman rho*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan ($p= 0,000$) dan aktivitas fisik latihan tambahan ($p= 0,001$) dengan daya tahan atlet. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ($p= 0,514$) dengan daya tahan atlet. Oleh karena itu, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik latihan tambahan dengan daya tahan atlet cabang olahraga terukur di PPOP DKI Jakarta.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik Latihan Tambahan, Atlet, Pola Makan, Daya Tahan, Tingkat Pengetahuan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERN,
KNOWLEDGE LEVEL, AND ADDITIONAL TRAINING
PHYSICAL ACTIVITY WITH ENDURANCE IN
MEASURABLE SPORT ATHLETES AT PPOP DKI JAKARTA**

Desvita Secilia Unu

Abstract

Endurance is An athlete's physical capacity to avoid fatigue while exercising in a short time. Factors affecting endurance are age, gender, and physical activity or exercise. This studied aims to determine the relationship between diet, level of knowledge and additional physical activity with the endurance of athletes in measured sports at PPOP DKI Jakarta. This study used observational analysis method with a study design cross sectional. The research population was 74 athletes with a sample of 70 athletes selected using stratified random sampling techniques who met inclusion and exclusion criteria. Statistical analysis was carried out using tests spearman rho. The results of the study showed that there was a significant relationship between diet ($p= 0.000$) and additional physical activity ($p= 0.001$) with athletes endurance. Meanwhile, there was no relationship between the level of knowledge ($p= 0.514$) and athlete endurance. Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between diet and additional physical activity and the endurance of athletes in measured sports at PPOP DKI Jakarta.

Keywords: Additional Training Physical Activity, Athlete, Dietary Pattern, Endurance, Knowledge Level