

FAKTOR-FAKTOR GIZI YANG BERHUBUNGAN DENGAN KECEPATAN PADA ATLET ATLETIK DI SKO RAGUNAN JAKARTA

Syarita Rachel Nauli

Abstrak

Atletik merupakan olahraga tertua yang seringkali disebut induk dari segala cabang olahraga karena unsur mendasar dari atletik adalah jalan, lari, lompat, lempar, dan bermain. Salah satu komponen penting dalam olahraga atletik adalah kecepatan. Dalam meningkatkan kecepatan, banyak faktor yang berpengaruh, seperti asupan, program latihan, dan lainnya. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan berat badan, tinggi badan, asupan zat gizi makro dan kalium, kapasitas VO2Max, serta status hidrasi dengan kecepatan atlet atletik SKO Ragunan. Desain penelitian ini adalah studi *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini merupakan 41 atlet atletik remaja berusia 12-18 tahun yang duduk di kelas 7-12 di SKO Ragunan. Metode pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan mengambil seluruh atlet atletik yang terdaftar di SKO Ragunan. Analisis data menggunakan uji *pearson correlation*. Hasil analisis bivariat ditemukan adanya hubungan antara berat badan ($p=0.009$), tinggi badan ($p=0.002$), dan asupan karbohidrat ($p=0.031$) dengan kecepatan atlet atletik. Demi meningkatkan kecepatan dan performa atlet, perlu dukungan dari berbagai pihak. Berbagai faktor, seperti asupan dan waktu pemberian asupan juga perlu menjadi perhatian.

Kata Kunci: Berat badan, kalium, status hidrasi, tinggi badan, VO2Max, zat gizi makro

NUTRITIONAL FACTORS ASSOCIATED WITH SPEED PERFORMANCE IN ATHLETIC ATHLETES AT SKO RAGUNAN JAKARTA

Syarita Rachel Nauli

Abstract

Athletics is considered the oldest sport and is often referred to as the mother of all sports because its fundamental components include walking, running, jumping, throwing, and playing. One of the key components in athletics is speed. Various factors influence the improvement of speed, such as dietary intake, training programs, and others. The purpose of this study is to analyze the relationship between body weight, height, intake of macronutrients and potassium, VO2Max capacity, and hydration status with the running speed of SKO Ragunan athletics athletes. This research employed a cross-sectional study design. The sample consisted of 41 adolescent track and field athletes aged 12–18 years, who were in grades 7–12 at SKO Ragunan. The sampling technique used was total sampling, involving all registered track and field athletes at SKO Ragunan. Data were analyzed using Pearson correlation tests. Bivariate analysis showed significant relationships between body weight ($p=0.009$), height ($p=0.002$), and carbohydrate intake ($p=0.031$) with the running speed of the athletes. To improve athletes' speed and performance, support from various parties is essential. Several factors, such as nutritional intake and the timing of its provision, also need to be taken into consideration.

Keywords: Body weight, height, hydration status, macronutrient, potassium, speed, VO2Max