ABSTRACT

Physical fitness has one of component is cardiovascular endurance. Basketball is a sport that demands good physical endurance, speed, and energy expenditure. So many College student have experience a lack of fitness because they a lack of physical activity, so they become difficult for reach a good achievement. Beside that, the consumption of irregular food and drink causes a lack nutrition intake and effect nutrition status. The purpose of this research is to study the correlation between food consumption pattern, nutritional status and physical activity with basketball players' Fitness Level

This research was an observational analytic with Cross Sectional study design. The sample were 40 people taken randomly by using sample of random sampling method. Data collection included measurements of body weight and height, nutrition knowledge, fitness level measurement, FFQ and Food Recall 2x24 hours, measurement of physical activity. The data analysis used is Spearman correlation.

The results showed that the correlation between intake of fluid ($p = 0.038$) and physical activity ($p = 0.046$) with fitness level of basketball player. While between gender, age, intake of energy, intake of protein, intake of fat, intake of carbohydrate, intake of vitamin C, intake of vitamin B1, intake of iron, intake of potassium, and nutritional status with basketball player fitness level not significantly correlated.

The conclusion of this study is that there is a significant correlation between gender and intake of fluid with fitness level of basketball players. Basketball player should start to pay attention to diet and consumed every day both in quality and quantity. Nutritional status for basketball players whose nutritional status is normal, while for the overweight begin to lose weight to normal and also for the thin to gain weight. Sufficient physical activity for basketball player to maintain for everyday life.

Keyword: Fitness Level, Food Consumption, Nutrition Status, Physical Activity

ABSTRAK

Kebugaran jasmani mempunyai salah satu komponen yaitu daya tahan kardiovaskuler. Olahraga bola basket menuntut ketahanan fisik, kecepatan, dan pengeluaran energi yang besar. Pada mahasiswa sering kali terjadi masalah kurangnya tingkat kebugaran disebabkan oleh kurangnya beraktivitas fisik, sehingga menghambat kemampuan bermain untuk memperoleh prestasi. Selain itu juga konsumsi makanan dan minuman yang tidak teratur menyebabkan kurangnya asupan gizi dan mempengaruhi status gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah mempelajari hubungan antara pola konsumsi pangan, status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pemain bola basket di UKM basket perguruan tinggi

Penelitian ini merupakan *Observasional Analitic* dengan desain penelitian adalah *Cross Sectional.* Sampel penelitian sebanyak 40 orang diambil secara acak dengan menggunakan sampel random sampling. Pengumpulan data peliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan, pengetahuan gizi, pengukuran tingkat kebugaran, FFQ dan Food Recall 2x24 jam, pengukuran aktivitas fisik. Analisis hubungan dengan faktor data yang digunakan adalah korelasi Spearman dan Pearson.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara asupan cairan (p = 0,038) dan aktivitas fisik (p = 0,046) dengan tingkat kebugaran pemain bola basket. Sedangkan antara jenis kelamin, usia, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan vitamin C, asupan vitamin B1, asupan zat besi, asupan kalium, dan status gizi dengan tingkat kebugaran Pemain bola basket tidak berhubungan secara signifikan.

Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dan asupan cairan dengan tingkat kebugaran Pemain bola basket. Pemain bola basket sebaiknya mulai memperhatikan pola makan dan minuman yang dikonsumsi setiap harinya baik secara kualitas maupun kuantitas. Selain itu, Mempertahankan status gizi bagi pemain bola basket yang status gizinya sudah normal, sedangkan bagi yang overweight mulai harus menurunkan berat badan agar normal dan juga bagi yang kurus untuk menambah berat badan. Aktivitas fisik cukup pemain bola basket sebaiknya juga tetap dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran, Konsumsi, Status Gizi, Aktivitas Fisik