

ABSTRAK

Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang memerlukan daya tahan dan penampilan kerampingan. Kebugaran jasmani dan gizi yang seimbang sangat diperlukan untuk melakukan olahraga tersebut. Faktor-faktor kebugaran jasmani atlet adalah asupan makan, status gizi, aktivitas fisik, dan latihan. Diharapkan peningkatan prestasi atlet pencak silat dapat dicapai dengan kebugaran jasmani yang maksimal. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi dan pola latihan dengan kebugaran jasmani atlet pencak silat IPSI cabang Lamongan. Pada penelitian ini menggunakan obeservasional analitik dengan racang bangun *case control*. Sampel yang digunakan adalah atlet pencak silat IPSI cabang Lamongan berjumlah 20 atlet. Data yang dipakai pada penelitian ini adalah karakteristik atlet, pola konsumsi yang diukur dengan kuesioner *Food Frequency*, tingkat kecukupan gizi yang diukur dengan *Food Recall*, status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), kuesioner pola latihan, dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara durasi latihan dengan kebugaran jasmani (OR=0,025) 95%CI dan frekuensi latihan dengan kebugaran jasmani (OR=0,0) 95%CI. Data atlet tentang pola makan, tingkat kecukupan gizi, dan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet tidak berpengaruh. Kebugaran jasmani atlet pencak silat tidak hanya dipengaruhi oleh pola latihan (durasi latihan dan frekuensi latihan) tetapi dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci : pola makan, pola latihan, kebugaran jasmani, atlet pencak silat