

ABSTRAK

Pencapaian prestasi olahraga cabang bola basket sejak tahun 1995 tidak stabil di tingkat Asia. Kecukupan zat gizi harian dan kecukupan cairan tubuh harian atlet basket yang tidak optimal dapat mempengaruhi performa saat latihan, bertanding maupun setelah latihan dan setelah bertanding. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan status hidrasi dengan tingkat kelincahan pada atlet basket di DBL Academy Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian sebesar 55 atlet basket berusia 13-15 tahun, diambil secara acak menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data meliputi pengukuran berat badan, pengukuran tinggi badan, kuesioner identitas responden, kuesioner pengetahuan, kuesioner pola makan, *food recall* 2x24 jam, FFQ, dan pengukuran tabel warna urin. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi spearman.

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara tingkat konsumsi energi ($p=0,554$), tingkat konsumsi karbohidrat ($p=0,642$), tingkat konsumsi protein ($p=0,309$), tingkat konsumsi lemak ($0,430$), tingkat konsumsi air ($p=0,892$) dengan tingkat kelincahan atlet basket, sedangkan terdapat adanya korelasi positif antara status hidrasi dengan tingkat kelincahan ($p=0,050$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat kelincahan atlet basket tidak hanya dipengaruhi oleh asupan zat gizi saja, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain yang berhubungan dengan tingkat kelincahan atlet basket. Oleh karena itu penting diperhatikan semua faktor agar menghasilkan performa yang maksimal.

Kata kunci: tingkat konsumsi, status hidrasi, tingkat kelincahan, atlet basket.