

INTISARI

Latar belakang: Taekwondo merupakan cabang olahraga bela diri dengan kelas berat badan. Atlet taekwondo cenderung menurunkan berat badannya sebelum kompetisi untuk mencapai kelas berat badan yang dapat memberikan keuntungan saat bertanding. Salah satu metode penurunan berat badan yang dilakukan atlet taekwondo adalah dengan membatasi asupan makanan harian. Pembatasan asupan makanan akan mempengaruhi asupan zat gizi atlet. Asupan zat gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan akan berdampak pada kebugaran jasmani atlet tersebut sehingga pada akhirnya mempengaruhi performa dan prestasi atlet tersebut.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan persentase lemak tubuh terhadap kebugaran jasmani atlet taekwondo kategori kyorugi di Pusat Pelatihan Daerah Jatidiri, Jawa Tengah.

Metode penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-September 2016 dengan subyek penelitian adalah atlet taekwondo kategori kyorugi (senior dan junior) di Pusat Pelatihan Daerah Jatidiri, Semarang, Jawa Tengah yang berjumlah 19 orang. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah pola makan atlet yang diperoleh dari data kuesioner semi-kuantitatif FFQ, persentase lemak tubuh yang diukur dengan BIA, serta kebugaran jasmani yang diukur *handgrip strength* dan *leg power* (dengan metode *standing broad jump*).

Hasil: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan persentase lemak tubuh, *handgrip strength* tangan dominan maupun tangan non dominan, dan *leg power* ($p > 0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan antara persentase lemak tubuh bagian tangan dengan *handgrip strength* tangan dominan ($r = -0,489$) dan tangan non dominan ($r = -0,551$). Terdapat hubungan yang signifikan antara persentase lemak tubuh bagian kaki dengan *leg power* ($r = -0,449$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan persentase lemak tubuh dan kebugaran jasmani. Terdapat hubungan yang negatif antara persentase lemak tubuh dengan *handgrip strength* tangan dominan dan non dominan serta persentase lemak tubuh terhadap *leg power*.

Kata kunci: pola makan, persentase lemak tubuh, kebugaran jasmani, atlet taekwondo

ABSTRACT

Background: Taekwondo is a combat sport with weight classes. Taekwondo athlete tend to reduce their body weight before competition to compete in weight class which they get advantage. One of the method to lose weight being used by taekwondo athlete is food restriction. Food restriction will affect dietary intake of athlete. Dietary intake that does not meet athlete's requirement will impair their physical fitness and then affect their performance.

Objective: To understand correlation between dietary pattern and percent body fat with physical fitness of taekwondo athlete in kyorugi division at Pusat Pelatihan Daerah Jatidiri, Jawa Tengah.

Method: This study was an observational study with cross sectional design. This study being held from July until September 2016. Subjects consisted of 19 taekwondo athletes in kyorugi division (senior and junior athletes) at Pusat Pelatihan Daerah Jatidiri, Semarang, Jawa Tengah. Variables of this study were dietary pattern which collected with Semi-quantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ), body fat percentage collected with BIA, and physical fitness collected from handgrip strength and leg power (standing broad jump method).

Result: There were no significant correlation between intake of energy, protein, fat, and carbohydrate with body fat, handgrip strength of dominant and non dominant hand, and leg power ($p > 0,05$). There was a correlation between percent body fat on arm and handgrip strength of dominant ($r = -0,489$) and non dominant hands ($r = -0,551$). Leg power was significantly correlated with body fat on leg ($r = -0,449$).

Conclusion: No correlation was found between dietary pattern, body fat, and physical fitness. Body fat and leg power were not significantly correlated. There was a negative correlation between body fat and handgrip strength dominant and non dominant hand, and with leg power.

Key words: dietary pattern, percent body fat, physical fitness, taekwondo athlete