

ABSTRAK

Afina Auliadewi Bhakti. 2023. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi dan Tingkat Kapasitas VO_2Max Atlet Karate pada Klub di Kota Malang. Tugas Akhir, Program Studi Diploma III Gizi Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing: **Dr. Annasari Mustafa, SKM., M.Sc., RD.**

Karate merupakan salah satu olahraga bela diri yang mengandalkan peran individu berupa fisik, teknik, taktik, dan mental. Salah satu cara atlet agar memiliki kesehatan fisik yang prima adalah dengan memenuhi kebutuhan gizi yang sesuai dengan kebutuhannya. Selain pemenuhan kebutuhan gizi yang sesuai, atlet juga harus memiliki VO_2Max yang baik agar memiliki fisik yang prima. Penelitian ini bertujuan dalam menganalisis dan mengetahui hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi dan tingkat kapasitas VO_2Max atlet karate. 13 atlet karate berusia 15-20 tahun dari Klub Widyagama Malang terdiri dari 6 atlet laki-laki dan 7 atlet perempuan berpartisipasi dalam penelitian ini. *Recall* 24 jam digunakan untuk mengetahui kecukupan energi atlet. Tes Balke digunakan untuk mengetahui VO_2Max atlet. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Data berat badan, tinggi badan, VO_2Max dijadikan *basic* data dalam mendukung taksiran kecukupan energi dan VO_2Max yang didapat. Uji statistik deskriptif digunakan dalam menggambarkan tingkat kecukupan energi, status gizi, dan tingkat kapasitas VO_2Max . Selanjutnya uji *correlation* menggunakan SPSS 25 digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil penelitian didapatkan rerata tingkat kecukupan energi defisit berat, rerata status gizi atlet normal, dan rerata VO_2Max fair. Terdapat hubungan yang kuat dan signifikan (0,029) antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi atlet. Tidak terdapat hubungan signifikan (0,505) antara tingkat kecukupan energi dengan tingkat kapasitas VO_2Max atlet. Kesimpulan penelitian ini adalah kecukupan energi defisit berat disebabkan kurangnya variasi makan dan takut akan kegemukan. Hal ini tentunya menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dan atlet agar kedepannya atlet karate Klub Widyagama Malang dapat memiliki fisik prima.

Kata Kunci : Atlet Karate, Kecukupan Energi, Status Gizi, VO_2Max