



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN NILAI KEBUGARAN
ATLET DI UPTD KEBAKATAN OLAHRAGA**

PROVINSI SUMATERA BARAT

TAHUN 2018

Oleh :

INTAN PERMATASARI

No. BP. 1611226022

Pembimbing :

Dr. DENAS SYMOND, MCN

Dr.dr. AFRIWARDI, Sp,KO,MA,AIFO

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

2018

JURUSAN GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

Skripsi, Juli 2018

INTAN PERMATASARI, No. BP. 1611226022

HUBUNGAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN NILAI KEBUGARAN ATLET DI UPTD KEBAKATAN OLAHRAGA PROVINSI SUMATERA BARAT TAHUN 2018

vi + 41 halaman, 12 tabel, 2 gambar

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Kebugaran jasmani atlet adalah suatu faktor penting yang harus diperhatikan oleh atlet agar dapat terhindar dari kelelahan saat melakukan beberapa latihan fisik yang berdampak terhadap pencapaian prestasi yang maksimal. Hemoglobin dapat mempengaruhi kapasitas membawa oksigen yang berdampak terhadap pencapaian kebugaran jasmani yang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Kadar Hemoglobin Darah dengan Nilai Kebugaran Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018.

Metode

Desain penelitian ini adalah *Cross Sectional study*. Penelitian ini dilakukan di UPTD Kebakatan Olahraga Sumatera Barat tahun 2018. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 98 orang. Data nilai hemoglobin diukur dengan menggunakan *easytouch GcHb* dan nilai Vo_2 Max diukur dengan tes *Bleep*, dan data karakteristik responden diambil dari laporan tahunan PPLP Sumatera Barat. Analisis data dengan *korelasi pearson*.

Hasil

Hasil penelitian didapatkan rata-rata nilai VO_2 Max 48,44 ml/kg/min. rata-rata Hemoglobin Laki-laki 16,44 mg/dl, rata-rata hemoglobin perempuan 13,5 mg/dl. Hasil uji statistik *korelasi pearson* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara hemoglobin dengan nilai kebugaran ($r = 0,351, p < 0,000$).

Kesimpulan

Ada hubungan yang bermakna antara hemoglobin dengan nilai kebugaran. Disarankan untuk atlet dapat mempertahankan kadar hemoglobin tetap dalam keadaan normal.

Daftar Pustaka : 35 (1988-2017)

Kata Kunci : Hemoglobin dan nilai kebugaran.

**NUTRITIONAL DEVELOPMENT OF FACULTY OF COMMUNITY HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Thesis, July 2018

INTAN PERMATASARI, No. BP. 1611226022

**HEMOGLOBIN CONTINUITY RELATIONSHIP WITH PHYSICAL FITNESS OF
ATHLETES AT UPTD SPORTS TALENT IN WEST SUMATERA PROVINCE
2018**

vi + 41 pages, 12 tables, 2 pictures

ABSTRACT

Research purposes

Athlete's physical fitness is an important factor that must be taken care of by athletes in order to avoid exhaustion while doing some physical exercise that affects the achievement of maximum achievement. Hemoglobin can affect the carrying capacity of oxygen that affects the attainment of good physical fitness. The purpose of this study to determine the relationship of Blood Hemoglobin Levels with Athletic Physical Fitness at UPTD Sports Talent West Sumatra Province 2018.

Method

The design of this research was Cross Sectional study. This research was conducted at UPTD Sports of West Sumatra in 2018. Number of respondents in this study was 98 people. Hemoglobin data with easytouch GcHb and physical fitness data with Bleep test, and respondent characteristic data collection was an annual report of PPLP West Sumatra. Data were analyzed by pearson correlation.

Results

The results obtained average value of VO2 Max 48.44 ml / kg / min. mean of Hemoglobin male was 16.44 mg / dl, mean of female hemoglobin was 13.5 mg / dl. Parson correlation statistic test results show there is significant relationship between hemoglobin with physical fitness ($r = 0,351$, $p = 0,000$).

Conclusion

There is a significant relationship between hemoglobin and physical fitness. It is recommended for athletes to maintain a fixed hemoglobin level under normal circumstances.

References : 35 (1988-2017)

Keywords : Hemoglobin and physical Fitness.