

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEMAMPUAN ANAEROBIK LARI 40
METER PADA SISWA SDIT ADZKIA 1 PADANG**



FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2025

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND 40-METER ANAEROBIC SPRINT PERFORMANCE IN SDIT ADZKIA 1 PADANG

By

Naila Fadhilla, Afriwardi, Husnil Kadri, Roni Eka Sahputra, Miftah

Irramah, Ulya Uti Fasrini

Elementary school-aged children are in a period of growth that requires a balanced diet and optimal physical fitness. Various national reports showed that Indonesian children's physical fitness remains low, including in components that require anaerobic work, such as speed and muscle strength. Diets with adequate carbohydrates, proteins, and other nutrients can affect performance in high-intensity activities. The objective of this study was to assess the relationship between dietary patterns and 40-meter anaerobic sprint performances of fourth and fifth grade students in SDIT Adzkia 1 Padang.

This study used an observational analytical design with a cross-sectional approach. Dietary patterns were assessed using the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), while anaerobic capacity was measured using the duration of 40-meter run based on the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) standards.

Data were collected through parents' interviews and questionnaires, along with running tests at school. A total of 81 students met the inclusion criteria and participated in the study. Univariate analysis showed that the majority of students had poor eating habits (67.9%). Most participants were also in the poor (37.0%) and very poor (34.5%) anaerobic fitness categories. The Fisher Exact test results showed a p-value of 0.539 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between dietary patterns and anaerobic performance.

This study concludes that dietary patterns are not related to anaerobic ability in students at SDIT Adzkia 1 Padang. Other factors such as physical exercise, Body Mass Index (BMI), nutritional status, age, and gender need to be considered in further research.

Keywords: *Anaerobic Performances, Children fitness Dietary pattern, TKJI*

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEMAMPUAN ANAEROBIK LARI 40 METER PADA SISWA SDIT ADZKIA 1 PADANG

Oleh

Naila Fadhilla, Afriwardi, Husnil Kadri, Roni Eka Sahputra, Miftah

Irramah, Ulya UtI Fasrini

Anak usia sekolah dasar berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan pola makan seimbang dan kebugaran jasmani optimal. Berbagai laporan nasional menunjukkan bahwa kebugaran jasmani anak Indonesia masih rendah, termasuk pada komponen yang memerlukan kerja anaerobik seperti kecepatan dan kekuatan otot. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara pola makan dengan kemampuan anaerobik lari 40 meter pada siswa kelas 4 dan 5 di SDIT Adzkia 1 Padang.

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pola makan dinilai menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), sedangkan kemampuan anaerobik diukur melalui waktu tempuh lari 40 meter sesuai standar Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan pengisian kuesioner oleh orang tua, disertai tes lari langsung di sekolah. Sebanyak 81 siswa memenuhi kriteria inklusi dan berpartisipasi dalam penelitian. Analisis univariat menggambarkan mayoritas siswa memiliki pola makan kurang (67,9%). Sebagian besar responden juga berada pada kategori kemampuan anaerobik yang kurang (37,0%) dan kurang sekali (34,5%). Hasil uji Tes *Fisher's Exact* menunjukkan nilai $p = 0,539$ ($p > 0,05$) yang menandakan tidak terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kemampuan anaerobik lari 40 meter.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola makan tidak berhubungan dengan kemampuan anaerobik pada siswa SDIT Adzkia 1 Padang. Faktor lain seperti latihan fisik, indeks massa tubuh (IMT), status gizi, usia, dan jenis kelamin perlu dipertimbangkan dalam penelitian lanjutan

Kata kunci: Kebugaran anak, Kemampuan anaerobik, Pola makan, TKJI