

ABSTRAK

Edwin Eza Mahendra, 2021. **Analisis Asupan Gizi Atlet Remaja Pencak Silat PPLPD Provinsi Jambi**, Skripsi. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Pembimbing I Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or . Pembimbing II Fitri Diana, S.Pd., M.Pd .

Kata Kunci : Asupan Gizi, Atlet Pencak Silat.

Pencak Silat merupakan olahraga berat, oleh karena itu asupan gizi makanan yang dikonsumsi harus seimbang dengan latihan-latihan yang dilakukan, karena jika kekurangan asupan gizi makanan, atlet pencak silat tidak bisa mempertahankan performanya dengan baik saat latihan ataupun bertanding.

Asupan Gizi berupa Karbohidrat, Protein, Lemak, Kalori dan Masih Banyak lagi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cukup atau tidaknya asupan gizi yang masuk pada tubuh dalam kehidupan sehari-hari atlet remaja pencak silat PPLPD provinsi jambi.

Hasil Penelitian berdasarkan perhitungan hasil wawancara food recall 1x24 jam dalam analisis data yang menggunakan uji TKG dimana rata-rata gizi atlet pencak silat kategori gizi karbohidrat kurang, gizi protein rata-rata baik, gizi lemak rata-rata lebih dan kalori rata-rata baik.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan bahwa Secara garis besar capaian tingkat kecukupan gizi atlet remaja pencak silat PPLPD Provinsi Jambi berada dalam kategori baik.