

ABSTRAK

Aktivitas olahraga membutuhkan metabolisme optimal dari karbohidrat, lemak, dan protein sehingga atlet dapat tampil maksimal dalam setiap pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi dan asupan zat gizi makro dengan daya tahan kardiovaskular pada siswa anggota pencak silat SMP Negeri 2 Krian. Penelitian ini merupakan penelitian survei yang bersifat analitik korelasi dengan desain *cross sectional*. Sampel menggunakan seluruh siswa anggota pencak silat SMP Negeri 2 Krian berjumlah 37 siswa. Hasil uji statistik menggunakan *spearman rho*. Pengumpulan data dilakukan dengan *food recall* 3x24 jam untuk mengetahui asupan karbohidrat, protein, dan lemak. Perhitungan status gizi menggunakan indikator IMT/U. Pengukuran daya tahan kardiovaskular menggunakan *CooperTest*. Hasil analisis data diketahui rata-rata status gizi $0,34 \pm 1,13$ tergolong kategori normal, rata-rata asupan protein $83,44 \pm 34,95$ g tergolong kategori kurang, rata-rata asupan lemak $50,69 \pm 11,2$ g tergolong kategori baik, rata-rata asupan karbohidrat $245,4 \pm 46,67$ g tergolong kategori baik, rata-rata daya tahan kardiovaskular $11,37 \pm 2,03$ menit tergolong kategori sedang. Hasil uji terdapat hubungan yang bersifat negatif pada status gizi ($p=0,0006$ $r=-0,447$), asupan protein ($p=0,005$ $r=-0,452$), asupan lemak ($p=0,009$ $r=-0,422$) dengan daya tahan kardiovaskular dan terdapat hubungan yang bersifat positif pada asupan karbohidrat ($p=0,006$ $r=0,443$) dengan daya tahan kardiovaskular pada siswa anggota pencak silat SMP Negeri 2 Krian.

Kata Kunci : Asupan zat gizi makro, Status Gizi, Daya Tahan Kardiovaskular dan Pencak Silat