

ABSTRAK

CHRISTIAN ARIBOWO. “Profil Tingkat Kecukupan Kalsium dan Protein Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta”. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan. Jurusan Olahraga Prestasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Juli 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kecukupan kalsium dan protein klub bola basket Universitas Negeri Jakarta. Dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 3, 5, 7, 9 Juni 2013. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan teknik survey, observasi, dan wawancara. Dengan teknik pengambilan sample *Total Sampling*, sampel yang berjumlah 12 orang dari populasi 12 orang.

Instrumen penelitian terdiri dari formulir metode *Recall* 24 Jam, Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM), Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (DKGA) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Indonesia, alat tulis, timbangan makanan, kalkulator. Teknik analisis yang digunakan adalah mengambil data makanan yang dimakan selama 24 jam, menghitung jumlah kalsium dan protein, menghitung kecukupan kalsium dan protein, dan masing-masing menghitung menggunakan mean, median, simpangan baku.

Hasil perhitungan tingkat kecukupan kalsium setelah dilakukan wawancara diperoleh data untuk nilai tertinggi 920,98 mg dan yang terendah 93,35 mg, rentang skor 827,63 mg, dengan rata-rata 288,24 mg, median 223,76, standar deviasi 339,07

Tingkat kecukupan kalsium kategori cukup (800 mg) 1 orang dan kategori kurang (800 mg) 11 orang. Dan untuk hasil perhitungan tingkat kecukupan protein setelah dilakukan wawancara diperoleh data tertinggi 93,79 g dan yang terendah 43,47 g, rentang skor 50,32 g, dengan rata-rata 67,78 g, median 63,69, standar deviasi 55,96. Tingkat kecukupan protein kategori cukup (60 g) 7 orang, kategori

dan kategori kurang (60 g) 5 orang. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecukupan Tingkat kecukupan kalsium tim A klub bola basket putra Universitas Negeri Jakarta dikatakan cukup untuk 1 orang dan kurang untuk 11 orang dan untuk tingkat kecukupan protein dikatakan cukup untuk 7 orang dan kurang untuk 5 orang.