

## ABSTRAK

Aprilia, Erlina.T. 2021. *Profil Status Gizi dan Daya Tahan Atlet Renang Kelompok umur 10-12 tahun di POR Suryanaga Surabaya*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi.Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Achmad Nuryadi.,S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : Status Gizi, Daya Tahan, Renang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil status gizi dan daya tahan atlet renang kelompok umur 10-12 tahun yang bertempat tinggal di wilayah Surabaya. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, status gizi dan tes daya tahan. Sampel penelitian berjumlah 10 Atlet club POR SURYANAGA Surabaya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif dengan persentase. Penelitian ini dilakukan selama satu hari dengan cara memberikan tes dan wawancara untuk mendapatkan data yang diperlukan serta mengukur IMT dan daya tahan renang gaya bebas.

Dari hasil penelitian, analisis, ataupun kajian data yang sudah dilakukan dapat diketahui berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa status gizi atlet sangat berhubungan dengan kemampuan daya tahan renangnya, karena gizi atlet sangat berpengaruh terhadap kecepatan laju pada saat renang dan pada saat latihan. Tes yang dilakukan adalah melakukan renang gaya bebas dengan jarak 200meter untuk mengetahui waktu tempuh dari masing-masing atlet. Jika IMT nya normal, maka kemampuan daya tahan atlet juga baik. Sebaliknya jika IMT atlet masuk dalam kategori kurus maka kemampuan daya tahan renangnya akan berkurang karena kebutuhan energi dalam tubuh tidak terpenuhi dengan sempurna. Selain itu, jika IMT atlet masuk dalam kategori Pre Obese atau Obese, maka kemampuan daya tahan seorang atlet juga akan berkurang karena hambatan tubuhnya saat berada di air menjadi semakin besar dan seringkali sulit atau bahkan posisi tubuhnya tidak bisa *streamline* atau lurus dengan permukaan air.

## ABSTRACT

Aprilia, Erlina.T. 2021. *Profile of Nutritional Status and Endurance of Swimming Athletes Age Group 10-12 years at POR Suryanaga Surabaya*. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor Achmad Nuryadi., S.Pd., M.Pd.

Keywords: Nutritional Status, Endurance, Swimming.

This study aims to determine the profile of the nutritional status and endurance of swimming athletes aged 10-12 years who reside in the Surabaya area. This type of research is descriptive with a qualitative approach. Data collection methods used interviews, nutritional status and endurance tests. The research sample consisted of 10 athletes club POR SURYANAGA Surabaya. The data analysis technique used in this research is descriptive data analysis with a percentage. This research was conducted for one day by giving tests and interviews to obtain the necessary data and measuring BMI and endurance in freestyle swimming.

From the results of research, analysis, or data review that has been done, it can be seen that based on the results of interviews that have been conducted, it can be concluded that the nutritional status of athletes is closely related to their swimming endurance ability, because athlete's nutrition greatly affects the speed at which they are swimming and during training. The test is to do freestyle swimming with a distance of 200 meters to determine the travel time of each athlete. If the BMI is normal, then the athlete's endurance ability is also good. Conversely, if the athlete's BMI is in the underweight category, the ability to endure swimming will be reduced because the energy needs in the body are not fulfilled properly. In addition, if an athlete's BMI is in the Pre Obese or Obese