

## ABSTRAK

**Fakhriyah, Zulfa Nur. 2020. Gambaran Asupan Energi, Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak, dan Daya Tahan (*Endurance*) Pada Siswa Yang Mengikuti Estrakulikuler Basket di SMA Negeri 9 Bandung. Tugas Akhir. Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.**

**Pembimbing: Ichwanuddin, SKM, M.Kes**

Daya tahan yang baik yang dimiliki oleh seorang atlet akan mempengaruhi perkembangan prestasi atlet. Asupan energi, asupan karbohidrat dan asupan lemak diperkirakan dapat mempengaruhi daya tahan karena berperan sebagai sumber energi terpenting untuk olahraga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan energi, asupan karbohidrat, asupan lemak dan daya tahan (*endurance*) pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 9 Bandung. Metode penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional* dengan jumlah sampel 31 orang yang terdiri dari 16 sampel laki-laki dan 15 sampel perempuan. Data yang diambil meliputi data asupan energi, asupan karbohidrat dan asupan lemak menggunakan metode *recall 24-hour* dan data daya tahan jantung paru menggunakan metode *Yo-yo intermittent recovery test*. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa 61,3% asupan energinya kurang, untuk asupan karbohidrat diketahui bahwa 29,0% asupan karbohidratnya kurang, untuk asupan lemak diketahui bahwa 54,8% asupan lemaknya kurang, kemudian untuk daya tahan jantung paru ( $VO_2Max$ ) menunjukkan bahwa 93,5% daya tahan jantung parunya rendah. Perlu dilakukan penyuluhan menggunakan media leaflet terkait dengan informasi mengenai gizi seimbang dan kebutuhan gizi untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket agar asupannya terpenuhi sehingga dapat meningkatkan daya tahan jantung paru ( $VO_2Max$ ) yang optimal.

**Kata Kunci : Asupan Energi, Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak, Daya Tahan (*Endurance*)**