

IDENTIFIKASI PERILAKU HIDUP SEHAT ATLET PUSLATKAB SLEMAN

Oleh: Nawan primasoni, faidillah kurniawan, mansur, sebastianus pranatahadi

ABSTRAK

Kesehatan merupakan salah satu modal paling penting yang harus dimiliki setiap atlet sebab manusia akan sulit melaksanakan aktivitasnya jika tidak memiliki kesehatan yang baik. Demi memiliki kondisi kesehatan yang baik, seorang atlet membutuhkan kesadaran tinggi akan pentingnya memiliki gaya hidup yang baik dalam kesehariannya. Tujuan Penelitian ini adalah mengidentifikasi perilaku hidup sehat pada atlet Puslatkab PORDA Kabupaten Sleman. Metode Penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif yaitu dengan pengambilan data yang dilakukan dalam satu waktu. Desain yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variable bebas dan variable terikat yaitu pendidikan terakhir dan jumlah berapa kali juara. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Puslatkab Sleman Tahun 2022 dengan jumlah 100 atlet dari 45 cabang olahraga. Teknik pemilihan sampel adalah purposive sampling. Instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Metode analisis dengan uji statistik deskriptif selanjutnya data hasil pengisian instrumen dianalisis dengan menggunakan Anava. Kesimpulan didapatkan hasil bahwa kualitas hidup secara keseluruhan subject penelitian mendapatkan skor 64,66, maka masuk pada kategori cukup. Sedangkan korelasi pola hidup sehat dengan prestasi yang dicapai hanya 0,1% yang artinya tidak signifikan dan tidak memenuhi kriteria.

Kata Kunci: *Identifikasi, Perilaku Hidup Sehat, Atlet Puslatkab Sleman.*