



RINGKASAN

Gizi atlet secara tidak langsung dapat meningkatkan prestasi atlet. Salah satu upaya untuk peningkatan gizi atlet yaitu dengan pemberian pangan tambahan seperti Tiliaya. Tiliaya merupakan makanan tradisional Gorontalo yang dipercaya dapat meningkatkan stamina, karena memiliki kalori yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik atlet melalui intervensi produk tiliaya hasil reformulasi. Penelitian ini menggunakan responden atlet Tekwondo PPLP Gorontalo sejumlah 21 orang. Intervensi dilakukan selama 3 bulan dengan parameter yang diukur yaitu status gizi berdasarkan indeks massa tubuh, pengukuran Kadar Kolesterol (CHOD-PAP) dan VO_2Max , sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada atlet yang status gizi lebih tetapi terdapat atlet dengan status gizi kurang sebesar 38,10%. Hasil uji kolesterol darah atlet menunjukkan terdapat 76,19% dalam kategori normal dan 23,81% dalam kategori tinggi. Hasil pengukuran VO_2Max menunjukkan persentasi kategori kurang sekali 38,10%, Kurang 47,82%, sedang 9,52% dan baik 4,76%.

Kata Kunci: kolesterol, prestasi, VO_2Max ..

