

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah	4
1. Rumusan Masalah Umum	4
2. Rumusan Masalah Khusus	4
C. Tujuan penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Lingkup penelitian	5
1. Lingkup Masalah.....	5
2. Lingkup Metode	5
3. Lingkup keilmuan	5
4. Lingkup sasaran	6
5. Lingkup Tempat	6

6. Lingkup waktu	6
E. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian	6
2. Bagi Program Studi	6
3. Bagi Keilmuan Gizi.....	6
4. Bagi Peneliti	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Kebugaran Jasmani	8
2. Asupan Zat Gizi Makro.....	16
3. Status Gizi	25
4. Hubungan Asupan Gizi Makro Dengan Kebugaran Jasmani.....	30
5. Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani.....	32
B. Kerangka Teori.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Kerangka Konsep	34
B. Hipotesis Penelitian.....	35
C. Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional	36
1. Variabel Penelitian	36
2. Definisi Oprasional	36
D. Desain Penelitian.....	38
E. Populasi dan Sampel Penelitian	38
1. Populasi	38
2. Sampel.....	38
F. Instrumen Penelitian.....	40
1. <i>Bleep test</i>	40

2. Formulir <i>Food Recall</i>	40
3. Timbangan Berat Badan dan Stadiometer	41
G. Prosedur Penelitian	41
1. Tahap Persiapan Penelitian.....	41
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian	41
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	44
1. Pengolahan Data.....	44
2. Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN	49
A. Gambaran Umum Akademi Persib Tasikmalaya	49
B. Hasil Analisis	50
BAB V PEMBAHASAN	55
A. Hubungan Asupan Protein dengan Kebugaran Jasmani.....	55
B. Hubungan Asupan Lemak dengan Kebugaran Jasmani	59
C. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kebugaran Jasmani.....	62
D. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani	67
E. Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
DAFTAR LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Asupan Gizi Makro	23
Tabel 3.1 Definisi Oprasional	36
Tabel 3.1 Uji Normalitas Variabel.....	47
Tabel 3.2 Derajat Hubungan <i>Spearman Rank</i>	48
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	50
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Variabel	50
Tabel 4.3 Hubungan Asupan Protein Dengan Kebugaran Jasmani.....	57
Tabel 4.4 Hubungan Asupan Lemak Dengan Kebugaran Jasmani	58
Tabel 4.5 Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Kebugaran Jasmani	59
Tabel 4.6 Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lintasan <i>Bleep Test</i>	15
Gambar 2.2 Kerangka Teori	33
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	34