

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
PERNYATAAN.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	5
C. TUJUAN PENELITIAN.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Kbusus.....	5
D. RUANG LINGKUP PENELITIAN.....	6
1. Lingkup Masalah.....	6
2. Lingkup Metode.....	6
3. Lingkup Keilmuan.....	6
4. Lingkup Sasaran.....	6

5. Lingkup Tempat.....	7
6. Lingkup Waktu.....	7
E. MANFAAT PENELITIAN.....	7
1. Bagi Institusi / . Subjek Penelitian	7
7. Bagi Program Studi	7
8. Bagi Keilmuan Gizi.....	7
9. Bagi Peneliti	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. LANDASAN TEORI.....	8
1. Atlet Sepak Bola	8
2. Kebugaran Jasmani	9
3. Status Gizi	15
4. Asupan Zat Gizi Makro.....	19
5. Penilaian Asupan Zat Gizi Makro.....	25
6. Hubungan Asupan Energi dengan Tingkat Kebugaran.....	26
7. Hubungan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran.....	27
8. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani	28
B. KERANGKA TEORI	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. KERANGKA KONSEP.....	30
B. HIPOTESIS PENELITIAN	30
C. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	32
1. Variabel Penelitian	32
2. Definisi Operasional.....	32

D. DESAIN PENELITIAN.....	34
E. LOKASI PENELITIAN.....	34
F. POPULASI DAN SAMPEL	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel.....	34
G. INSTRUMEN PENELITIAN	34
H. PROSEDUR PENELITIAN.....	36
1. Pra Penelitian	36
2. Pelaksanaan Penelitian.....	36
I. PENGOLAHAN DATA ANALISIS DATA	39
1. Pengolahan Data.....	39
2. Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
A. GAMBARAN UMUM SMK AL-HUDA SARIWANGI.....	45
B. HASIL ANALISIS.....	45
1. Analisis Univariat.....	45
2. Analisis Bivariat.....	47
BAB V PEMBAHASAN	52
A. ANALISIS UNIVARIAT	52
1. Energi	52
2. Karbohidrat	52
3. Lemak.....	53
4. Protein	54
5. Status Gizi.....	54

6. Kebugaran Jasmani	55
B. ANALISIS BIVARIAT	56
1. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi	56
2. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi	59
3. Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi.....	60
4. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi	62
5. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani	64
6. Hubungan Asupan Energi dengan Kebugaran Jasmani	68
7. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kebugaran Jasmani.....	71
8. Hubungan Asupan Lemak dengan Kebugaran Jasmani	75
9. Hubungan Asupan Protein dengan Kebugaran Jasmani	77
C. KETERBATASAN PENELITIAN	79
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	81
A. KESIMPULAN	81
B. SARAN	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	88