

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1. Lingkup Masalah.....	7
2. Lingkup Metode	7
3. Lingkup Keilmuan	7
4. Lingkup Tempat	7
5. Lingkup Sasaran.....	7
6. Lingkup Waktu.....	7
E. Manfaat Penelitian	8
1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian	8
2. Bagi Program Studi	8
3. Bagi Keilmuan Gizi.....	8
4. Bagi Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Pustaka	9
1. Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Taekwondo	9
2. Asupan Energi.....	21
3. Aktivitas Fisik	27
4. Status Gizi	29
5. Hubungan Asupan Energi Dengan Kebugaran Jasmani	33
6. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani.....	35

7. Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani	36
B. Kerangka Teori.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Kerangka Konsep	38
B. Hipotesis.....	38
C. Variabel dan Definisi Operasional	40
1. Variabel	40
2. Definisi Operasional.....	40
D. Rancangan/Desain Penelitian.....	42
E. Populasi dan Sampel	43
1. Populasi Penelitian	43
2. Sampel Penelitian.....	43
3. Teknik Sampling	44
F. Instrumen Penelitian.....	44
1. Lembar Penjelasan Penelitian	44
2. <i>Informed Consent</i>	44
3. Formulir Skrining Responden	45
4. Kuesioner Formulir <i>Food Recall</i>	45
5. Buku Foto Bahan Makanan.....	45
7. Kuesioner <i>International Physical Questionnier (IPAQ)</i>	46
8. Formulir <i>Bleep test</i>	46
G. Prosedur Penelitian.....	47
1. Tahap Persiapan	47
2. Tahap Pelaksanaan	47
3. Tahap Akhir	55
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	55
1. Pengolahan Data.....	55
2. Analisis Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN	63
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	63
B. Analisis Univariat.....	64
1. Karakteristik Responden	64

2. Gambaran Variabel Independen (Asupan Energi dan Aktivitas Fisik).	66
3. Gambaran Variabel Dependen (Kebugaran Jasmani)	68
4. Gambaran Variabel Antara (Status Gizi)	69
5. Gambaran Variabel Perancu (Jenis Kelamin)	70
C. Analisis Bivariat Hubungan Variabel Bebas dengan Variabel Terikat.....	71
1. Hubungan Antara Asupan Energi dengan Kebugaran Jasmani	71
2. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani	72
D. Analisis Bivariat Hubungan Variabel Antara (Status Gizi) dengan Variabel Terikat (Kebugaran Jasmani)	73
E. Analisis Bivariat Hubungan Variabel Bebas dengan Variabel Antara	75
1. Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi	75
2. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	76
F. Analisis Bivariat Hubungan Antara Variabel Perancu (Jenis Kelamin) dengan Variabel Terikat (Kebugaran Jasmani)	77
BAB V PEMBAHASAN	78
A. Hubungan Variabel <i>Independent</i> dengan Variabel <i>Dependent</i>	78
1. Hubungan Variabel <i>Independent</i> (Asupan Energi) dengan Variabel <i>Dependent</i> (Kebugaran Jasmani)	78
B. Hubungan Variabel Antara (Status Gizi) dengan Variabel <i>Dependent</i> (Kebugaran Jasmani) ada hubungan.....	86
C. Hubungan Variabel <i>Independent</i> dengan Variabel Antara	88
1. Hubungan Variabel <i>Independent</i> (Asupan Energi) dengan Variabel Antara (Status Gizi) tidak ada hubungan	88
2. Hubungan Variabel <i>Independent</i> (Aktivitas Fisik) dengan Variabel Antara (Status Gizi) ada hubungan	94
D. Hubungan Variabel Perancu (Jenis Kelamin) dengan Variabel Terikat (Kebugaran Jasmani) tidak ada hubungan.....	96
BAB VI KESIMPULAN	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Jumlah <i>Level</i> dan <i>Shuttle</i> dalam <i>Bleep test</i>	20
Tabel 2. 2 Normatif Penilaian VO ₂ Max Atlet.....	20
Tabel 2. 3 Klasifikasi Tingkat Kecukupan Energi	27
Tabel 2. 4 Klasifikasi Status Gizi.....	33
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	40
Tabel 3. 2 Coding Data	58
Tabel 3. 3 Interpretasi Uji Normalitas.....	60
Tabel 3. 4 Interpretasi Pengukuran Analisis Bivariat	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lintasan <i>Bleep test</i>	19
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	37
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	38
Gambar 4.1 Grafik <i>Scatter Plot</i> Hubungan Asupan Energi dengan Kebugaran Jasmani.....	71
Gambar 4.2 Garfik <i>Scatter Plot</i> Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani.....	72
Gambar 4.3 Garfik <i>Scatter Plot</i> Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani	73
Gambar 4.4 Garfik <i>Scatter Plot</i> Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi..	75
Gambar 4.5 Grafik <i>Scatter Plot</i> Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi..	76

DAFTAR SINGKATAN

ATP	= Adenosin Trifosfat
ADP	= Adenosin Diphosphate
GPAQ	= <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
IMT	= Indeks Massa Tubuh
SPSS	= <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
UKM	= Unit Kegiatan Mahasiswa
VO ₂ Max	= Volume Oksigen Maksimal