

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
PERNYATAAN.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
1. Rumusan Masalah Umum.....	6
2. Rumusan Masalah Khusus.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	7
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1. Lingkup Masalah	7
2. Lingkup Metode.....	7
3. Lingkup Keilmuan	8
4. Lingkup Tempat.....	8
5. Lingkup Saran.....	8
6. Lingkup Waktu	8
E. Manfaat Penelitian	8
1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian.....	8
2. Bagi Program Studi.....	8
3. Bagi Keilmuan Gizi	8

4. Bagi Peneliti.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Kebugaran Jasmani	10
2. Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro	18
3. Status Gizi.....	35
4. Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	39
5. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	40
B. Kerangka Teori	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Kerangka Konsep.....	43
B. Hipotesis Penelitian	43
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	45
D. Rancangan/Desain Penelitian.....	48
E. Populasi dan Sampel Penelitian	48
1. Populasi.....	48
2. Sampel	48
3. Kriteria Sampel	49
F. Instrumen Penelitian	49
G. Prosedur Penelitian	51
H. Pengolahan dan Analisis Data	58
1. Pengolahan Data	58
2. Analisis Data.....	62
BAB IV HASIL PENELITIAN	64
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	64
B. Hasil Penelitian	65
1. Analisis Univariat	65
2. Analisis Bivariat	68
BAB V PEMBAHASAN	74
A. Karakteristik Responden.....	74

B. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	75
1. Tingkat Kecukupan Karbohidrat	75
2. Tingkat Kecukupan Lemak.....	77
3. Tingkat Kecukupan Protein	78
4. Status Gizi.....	80
5. Tingkat Kebugaran Jasmani.....	81
C. Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	82
D. Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	84
E. Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	86
F. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	87
G. Keterbatasan Penelitian.....	88
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Nilai VO ₂ Max.....	18
Tabel 2.2 Pemberian Asupan Berdasarkan Jenis Karbohidrat	21
Tabel 2.3 Glikemik Bahan Makanan	23
Tabel 2.4 Sumber Makanan Protein dan Kandungan Asam Amino Lengkap	26
Tabel 2.5 Sumber Makanan yang Mengandung Lemak	28
Tabel 2.6 Kebutuhan Asupan Gizi Makro Secara Umum	30
Tabel 2.7 Klasifikasi Status Gizi.....	39
Tabel 3.1 Definisi Operasional	46
Tabel 3.2 <i>Coding Data</i>	61
Tabel 4.1 Data Karakteristik Responden Penelitian (n = 30)	65
Tabel 4.2 Data Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian (n = 30).....	66
Tabel 4.3 Jenis Makanan yang Sering Dikonsumsi Berdasarkan <i>Food Recall</i> 24 jam	67
Tabel 4.4 Hasil Analisis Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	68
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Spearman Rank</i> Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	69
Tabel 4.6 Hasil Analisis Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	70
Tabel 4.7 Hasil Analisis Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	71
Tabel 4.8 Hasil Analisis Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	72
Tabel 4.9 Hasil Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lintasan <i>Bleep Test</i>	18
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	42
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Naskah Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)	97
Lampiran 2 Formulir <i>Informed Consent</i>	99
Lampiran 3 Bukti Formulir <i>Informed Consent</i>	100
Lampiran 4 Kuesioner Karakteristik Responden Penelitian	101
Lampiran 5 Bukti Kuesioner Karakteristik Responden Penelitian	102
Lampiran 6 Formulir <i>Food Recall</i>	103
Lampiran 7 Bukti Formulir <i>Food Recall</i>	104
Lampiran 8 Formulir Pencatatan <i>Bleep Test</i>	105
Lampiran 9 Hasil Formulir Pencatatan <i>Bleep Test</i>	106
Lampiran 10 Norma <i>Bleep Test</i>	107
Lampiran 11 Buku Foto Bahan Makanan	109
Lampiran 12 Hasil Analisis Univariat.....	110
Lampiran 13 Hasil Analisis Bivariat.....	112
Lampiran 14 Hasil Uji <i>Spearman Rank</i>	116
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	117
Lampiran 16 Surat Keputusan Dosen Pembimbing Skripsi.....	118
Lampiran 17 Berita Acara Hasil Revisi Laporan Seminar Proposal.....	119
Lampiran 18 Lembar Surat Persetujuan Etik dari Komisi Etik Penelitian	119
Lampiran 19 Surat Izin Survei Awal dan Permohonan Data	122
Lampiran 20 Surat Izin Penelitian.....	123
Lampiran 21 Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian.....	124