

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
F. Hipotesis.....	6
G. Manfaat Penelitian	7
1. Secara Teoritis	7
2. Secara Praktis	7
H. Keterbaruan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. Telaah Teori	16
1. Bola Basket.....	16
2. Persen lemak Tubuh	19
3. Asupan Zat Gizi Makro Atlet Basket	24

4. Aktivitas Fisik Atlet Basket.....	32
5. Pola Tidur Atlet Basket	34
B. Kerangka Teori.....	39
C. Kerangka Konsep	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
B. Jenis Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	41
D. Instrumen Penelitian	41
1. Variabel Penelitian	41
2. Definisi Konseptual	42
3. Definisi Operasional.....	43
4. Data Yang Dikumpulkan	45
5. Alat Pengumpul Data	45
6. Cara Pengumpul Data.....	46
7. Pengolahan Data	46
8. Prosedur Pengukuran.....	47
E. Teknik Analisis Data.....	47
1. Pengolahan Data.....	48
2. Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	51
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	51
B. Analisis Univariat.....	52
C. Analisis Bivariat.....	53
BAB V PEMBAHASAN	59
A. Hubungan Asupan Energi Dengan Persen Lemak Tubuh	62
B. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Persen Lemak Tubuh	64
C. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Persen Lemak Tubuh	68
D. Hubungan Durasi Tidur Dengan Persen Lemak Tubuh	69
E. Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan	72

B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	79



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Unggul

DAFTAR TABEL

1.1. Keterbaruan Penelitian.....	8
2.1. Klasifikasi Persen Lemak Tubuh	20
2.2. Perhitungan BMR Menurut Usia dan Jenis Kelamin.....	25
2.3. Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktivitas (Kal/Menit).....	26
2.4. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik.....	27
2.5. Kebutuhan Karbohidrat Menurut Jenis Olahraga	29
2.6. Kebutuhan Protein Atlet Berdasarkan Jenis Olahraga.....	30
2.7. Kebutuhan Lemak Pada Setiap Cabang Olahraga	32
2.8. Pembagian Aktivitas Fisik	33
2.9. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Nilai PAL.....	34
2.10. Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia	37
3.1. Definisi Operasional	43
4.1. Distribusi Karakteristik Responden	52
4.2. Kecukupan Energi Atlet Basket Aspac Jakarta.....	55
4.3. Kecukupan Karbohidrat Atlet Basket Aspac Jakarta	56
4.4. Kecukupan Lemak Atlet Basket Aspac Jakarta	57
4.5. Kecukupan Protein Atlet Basket Aspac Jakarta.....	58
4.6. Analisis Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Persen Lemak Tubuh Atlet Basket Aspac Jakarta Tahun 2017	59
4.7. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dan Durasi Tidur dengan Persen Lemak Tubuh Atlet Basket Aspac Jakarta Tahun 2017	60



DAFTAR GAMBAR

2.1. Kerangka Berfikir Penelitian.....	39
2.2. Kerangka Konsep Penelitian	40

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa U

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Sampel Penelitian	79
Lampiran 2 Formulir Karakteristik Sampel	80
Lampiran 3 Form <i>Recall</i> 24 Jam.....	81
Lampiran 4 Form <i>Recall</i> Aktivitas Fisik.....	82
Lampiran 5 Form <i>Recall</i> Durasi Tidur.....	84
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 7 Dokumentasi	92