

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH	iv
SURAT KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Perumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.5.1 Tujuan Umum.....	5
1.5.2 Tujuan Khusus	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Bagi Peneliti	6
1.6.2 Bagi Universitas Esa Unggul.....	6
1.6.3 Bagi Dyva Taekwondo Centre	6
1.7 Keterbaruan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Deskripsi Teoritis	9
2.1.1 Kebugaran	9
2.1.1.1 Definisi Kebugaran	9
2.1.1.2 Klasifikasi Kebugaran	9
2.1.1.3 Komponen Kebugaran	10
2.1.1.4 Pengukuran Kebugaran	11
2.1.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran.....	12
2.1.2 Taekwondo.....	23

2.1.2.1 Pengertian Taekwondo`	23
2.1.2.2 Teknik-Teknik Taekwondo.....	24
2.1.2.3 Filosofi Sabuk Taekwondo	25
2.2 Kerangka Berpikir	27
2.3 Kerangka Konsep	28
2.4 Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Ruang Lingkup Penelitian.....	30
3.2 Rancangan Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel	30
3.3.1 Populasi	30
3.3.2 Sampel	30
3.4 Instrumen Penelitian.....	31
3.4.1 Vareabel Penelitian.....	31
3.4.2 Definisi Konseptual	31
3.4.3 Definisi Operasional	32
3.4.4 Data yang Dikumpulkan	34
3.4.5 Instrumen Penelitian	34
3.4.6 Cara Pengumpulan Data	35
3.4.7 Cara Menjamin Data.....	35
3.4.8 Cara Pengolahan Data	35
3.4.9 Prosedur Pengukuran.....	36
3.5 Teknik Analisis Data.....	38
3.5.1 Pengolahan Data	38
3.5.2 Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	41
4.1 Gambaran Umum Dyva Taekwondo Centre Cibinong.....	41
4.2 Analisis Univariat.....	41
4.3 Analisis Bivariat.....	43
4.4 Analisis Regresi	48
BAB V PEMBAHASAN	54
5.1 Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kesehatan	54
5.1.1 Energi terhadap Kesehatan	54
5.1.2 Hubungan Asupan Karbohidrat terhadap Kesehatan.....	55
5.1.3 Hubungan Asupan Lemak terhadap Kesehatan	55
5.1.4 Hubungan Asupan Protein terhadap Kesehatan	56

5.1.5 Hubungan Asupan Vitamin B1 terhadap Kebugaran	57
5.1.6 Hubungan Asupan Vitamin C terhadap Kebugaran	58
5.1.7 Hubungan Asupan Fe terhadap Kebugaran	59
5.2 Hubungan Status Gizi terhadap Kebugaran	59
5.3 Hubungan Kadar Hemoglobin terhadap Kebugaran	61
5.4 Keterbatasan Penelitian	62
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
6.1 Kesimpulan	63
6.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65