

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH.....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Pembatasan Masalah .....	3
1.4 Perumusan Masalah .....	3
a. Tujuan Penelitian .....	3
i. Tujuan Umum .....	3
ii. Tujuan Khusus.....	3
b. Manfaat Penelitian .....	4
i. Bagi Atlet Softball.....	4
ii. Bagi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UEU.....	4
1.6.3 Bagi Peneliti.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Kebugaran .....	5
2.1.1 Definisi Kebugaran .....	5
2.1.2 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kebugaran .....	5
2.1.2.1 Genetik .....	5
2.1.2.2 Umur .....	5
2.1.2.3 Jenis Kelamin .....	6
2.1.2.4 Status Gizi .....	6
2.1.2.4.1 Pengertian .....	6
2.1.2.4.2 Penilaian Status Gizi.....	6
2.1.2.4.3 Antropometri.....	7
2.1.2.5 Aktifitas Fisik.....	10

2.1.2.6 Asupan Zat Gizi.....	10
2.1.3 Pengukuran Kebugaran .....	22
2.1.4 Klasifikasi Kebugaran .....	28
2.1.5 Kategori Kebugaran.....	28
2.2 Status Hidrasi .....	29
2.2.1 Definisi Status Hidrasi .....	29
2.2.2 Pengukuran Status Hidrasi .....	30
2.3 Atlet .....	31
2.4 Wanita Usia Subur .....	31
2.5 Softball .....	31
2.5.1 Pengertian Softball .....	31
2.5.2 Teknik Dasar Bermain Softball.....	33
2.6 Kerangka Teori .....	35
2.7 Kerangka Konsep.....	35
2.8 Hipotesis .....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
3.2 Desain Penelitian .....	37
3.3 Populasi dan Sampel .....	37
3.4 Instrumen Penelitian .....	38
3.5 Jenis Data dan Pengumpulan Data.....	39
3.6 Definisi Konseptual .....	41
3.7 Definisi Oprasional .....	42
3.8 Pengolahan Data dan Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL .....</b>	<b>47</b>
4.1 Gambarn Umum Pemusatan Latihan Nasional Softball .....	47
4.2 Karakteristik Responden .....	48
4.3 Asupan Zat Gizi Makro pada Atlet Softball Putri .....	49
4.4 Status Gizi pada Atlet Softball Putri .....	51
4.5 Status Hidrasi pada Atlet Softball Putri .....	51
4.6 Kebugaran pada Atlet Softball Putri .....	52
4.7 Hubungan Asupan Energi, Karbohidras, Protein, Lemak, IMT, Persen ....Lemak Tubuh, Status Hidrasi (BJU) dan kebugaran (vo2max) .....	52

BAB V PEMBAHASAN .....	56
5.1 Karakteristik Responden .....	56
5.2 Asupan Zat Gizi Makro pada Atlet Softball Putri .....	56
5.3 Status Gizi pada Atlet Softball Putri .....	58
5.4 Status Hidrasi pada Atlet Softball Putri .....	60
5.5 Kebugaran pada Atlet Softball Putri .....	62
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	63
6.1 Kesimpulan .....	63
6.2 Saran .....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	65

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	7
Tabel 2.2 Klasifikasi Persen Lemak Tubuh pada Pria dan Wanita.....	9
Tabel 2.3 Kelebihan dan Kekurangan <i>Food Recall</i> 24 jam .....	11
Tabel 2.4 Perhitungan BMR Menurut Usia dan Jenis Kelamin.....	13
Tabel 2.5 Kategori Tingkat Aktifitas Fisik .....	14
Tabel 2.6 Kebutuhan Energi Berdasarkan Atlet .....	16
Tabel 2.7 Macam – macam Tes Kebugaran.....	22
Tabel 2.8 <i>Vo2max Equivalent Score</i> Untuk Atlet .....	27
Tabel 2.9 Kategori Kebugaran .....	29
Tabel 2.10 Kategori Status Hidrasi Berdasarkan BJU .....	31
Tabel 3.1 Definisi Oprasional .....	42
Tabel 3.2 Uji Normalitas Data .....	45
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden .....	48
Tabel 4.2 Distribusi Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran.....	49
Tabel 4.3 Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, IMT, Persen Lemak Tubuh, Status Hidrasi (BJU) dan Kebugaran ( <i>vo2max</i> ) .....	53

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Skema Krangka Teori.....	35
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian .....	35

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Lembar Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ) .....	71
Lampiran 2. Identitas Responden .....	73
Lampiran 3. Formulir <i>Food Recall</i> Asupan Zat Gizi .....	74
Lampiran 4. Status Hidrasi .....	75
Lampiran 5 Output SPSS .....	76
Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian .....	81
Lampiran 7 Formulir Bimbingan Skripsi .....	83
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian .....	85
Lampiran 9 <i>Ethical Approval</i> .....	87
Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	88