

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Pembatasan Masalah .....	4
1.4 Perumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.5.1 Tujuan Umum .....	5
1.5.2 Tujuan Khusus .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
1.6.1 Bagi Peneliti .....	5
1.6.2 Bagi Responden .....	6
1.6.3 Bagi Prodi Gizi Esa Unggul .....	6
1.6.4 Bagi Pelatih dan Official PPOP DKI Jakarta .....	6
1.7 Keterbaruan Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
2.1 Olahraga Bela Diri .....	10
2.1.1 Definisi Bela Diri .....	10
2.1.1.1 Pencak Silat .....	11
2.1.1.2 Taekwondo .....	12
2.1.1.3 Gulat .....	12
2.1.2 Kebugaran .....	12
2.1.2.1 Tes Kebugaran Atlet Bela Diri .....	15
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi kebugaran tubuh atlet bela diri .....	16
2.1.3.1 Status Gizi .....	16
2.1.3.2 Persen Lemak Tubuh .....	17
2.1.3.3 Asupan Energi .....	18
2.1.3.4 Asupan Protein .....	22
2.1.3.5 Asupan Lemak .....	23
2.1.3.6 Asupan Karbohidrat .....	24

2.1.3.7	Aktivitas Fisik .....	24
2.2	Kerangka Teori .....	27
2.3	Kerangka Konsep .....	28
2.4	Hipotesis .....	29
<b>BAB III</b>	<b>METODE</b> .....	<b>30</b>
3.1	Tempat dan Waktu .....	30
3.2	Jenis Penelitian .....	30
3.3	Populasi dan Sampel .....	30
3.3.1	Populasi .....	30
3.3.2	Sampel .....	30
3.3.2.1	Kriteria Inklusi .....	30
3.3.2.2	Kriteria Eksklusi .....	31
3.3.3	Rumus Perhitungan Sampel.....	31
3.4	Instrumen Penelitian.....	32
3.4.1	Variabel Penelitian .....	32
3.4.2	Definisi Konseptual.....	32
3.5	Definisi Operasional.....	34
3.6	Data yang Dikumpulkan.....	37
3.7	Instrumen Penelitian yang Digunakan .....	37
3.8	Cara Pengumpulan Data .....	37
3.9	Cara Menjamin Kualitas Data.....	38
3.10	Pengolahan Data .....	38
3.11	Prosedur Pengukuran.....	39
3.12	Teknik Analisa Data.....	40
3.12.1	Pengolahan Data.....	40
3.12.2	Analisa Data.....	40
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>43</b>
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	43
4.2	Analisis Univariat.....	43
4.2.1	Karakteristik Responden.....	43
4.2.2	Karakteristik Cabang Olahraga .....	44
4.2.3	Status Gizi, Aktivitas Fisik .....	45
4.2.4	Kebugaran, Persen Lemak Tubuh .....	45
4.2.5	Asupan Energi.....	46
4.2.6	Asupan Protein .....	46
4.2.7	Asupan Lemak.....	47
4.2.8	Asupan Karbohidrat.....	47
4.3	Analisis Bivariat.....	48
4.3.1	Hubungan antara Status Gizi dan Kebugaran .....	48
4.3.2	Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kebugaran.....	49
4.3.3	Hubungan antara Persen Lemak Tubuh dan Kebugaran .....	49
4.3.4	Hubungan antara Asupan Energi dan Kebugaran .....	49
4.3.5	Hubungan antara Asupan Protein dan Kebugaran.....	50

4.3.6 Hubungan antara Asupan Lemak dan Kebugaran .....	50
4.3.7 Hubungan antara Asupan Karbohidrat dan Kebugaran .....	50
<b>BAB V HASIL PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>
5.1 Karakteristik Responden .....	51
5.1.1 Jenis Kelamin .....	51
5.1.2 Umur .....	51
5.1.3 Pendidikan.....	51
5.2 Karakteristik Cabang Olahraga .....	52
5.2.1 Pencak Silat .....	52
5.2.2 Gulat .....	52
5.2.3 Taekwondo.....	52
5.3 Hubungan antara Status Gizi dan Kebugaran .....	53
5.4 Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kebugaran .....	54
5.5 Hubungan antara Persen Lemak Tubuh dan Kebugaran .....	54
5.6 Hubungan antara Asupan Energi dan Kebugaran .....	55
5.7 Hubungan antara Asupan Protein dan Kebugaran .....	56
5.8 Hubungan antara Asupan Lemak dan Kebugaran.....	57
5.9 Hubungan antara Asupan Karbohidrat dan Kebugaran.....	58
5.10 Keterbatasan Penelitian .....	59
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>60</b>
6.1 Kesimpulan .....	60
6.2 Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>