

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
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 6Bagi Program Studi Gizi.....	6
1.6.2 Bagi Atlet.....	6
1.6.3 Bagi Peneliti.....	7
1.7 Keterbaruan Penelitian	
BAB II TINJAUAN PUSTAKAN.....	10
2.1 Bulutangkis.....	10
2.1.1 Definisi Bulutangkis.....	10
2.1.2 Teknik Dasar Bulutangkis.....	10
2.1.3 Teknik Pukulan Bulutangkis.....	11
2.2 Kebugaran Jasmani.....	13
2.2.1 Definisi Kebugaran Jasmani.....	13
2.2.2 Klasifikasi Kebugaran.....	13

2.2.3	Teknik Pukulan Bulutangkis.....	13
2.3	Asupan Zat Gizi Makro.....	20
2.3.1	Karbohidrat.....	20
2.3.2	Basal Metabolic Rate (BMR).....	22
2.3.3	Specific Dynamic Action (SDA).....	23
2.3.4	Aktifitas Fisik.....	23
2.3.5	Protein.....	24
2.3.6	Lemak.....	25
2.3.7	Metode Survei Konsumsi.....	25
2.3.8	Kesalahan Survei Konsumsi Gizi.....	25
2.4	Tidur.....	29
2.4.1	Pengertian Tidur.....	29
2.4.2	Fisiologi Tidur.....	29
2.4.3	Klasifikasi Tidur.....	31
2.4.4	Kualitas Tidur.....	32
2.4.5	Gangguan Tidur.....	32
2.5	Stres.....	33
2.5.1	Pengertian.....	33
2.5.2	Penggolongan Stres.....	34
2.5.3	Faktor yang Mempengaruhi Stres.....	34
2.6	Kerangka Berpikir.....	35
2.7	Kerangka Konsep.....	37
2.8	Hipotes.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....		39
3.1	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
3.2	Jenis Penelitian.....	39
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
3.3.1	Populasi.....	39
3.3.2	Sampel.....	39
3.4	Instrumen Penelitian.....	40
3.4.1	Variabel Penelitian.....	40
3.4.2	Definisi Konseptual.....	40

3.4.3	Definisi Operasional.....	41
3.5	Pengumpulan Data.....	43
3.5.1	Jenis dan Sumber Data.....	43
3.5.2	Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.6	Teknik Analisis Data.....	44
3.6.1	Pengolahan Data.....	44
3.6.2	Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		46
4.1	Gambaran umum tempat penelitian.....	46
4.2	Deskripsi Data.....	47
4.2.1	Analisis Univariat.....	47
4.2.2	Analisis Bivariat.....	50
BAB V PEMBAHASAN.....		53
5.1	Univariat.....	53
5.1.1	Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro.....	53
5.1.2	Kualitas Tidur.....	55
5.1.3	Tingkat Stres.....	56
5.2	Bivariat.....	56
5.2.1	Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Kebugaran.....	56
5.2.2	Tingkat Kecukupan Protein dengan Kebugaran.....	58
5.2.3	Tingkat Kecukupan Lemak dengan Kebugaran.....	59
5.2.4	Kualitas Tidur dengan Kebugaran.....	61
5.2.5	Tingkat Stres dengan Kebugaran.....	62
5.3	Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		64
6.1	Kesimpulan.....	65
6.2	SARAN.....	65
6.2.1	Bagi PB Jaya Raya.....	65
6.2.2	Bagi Peneliti Lain.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....		66
LAMPIRAN.....		74

DAFTAR TABEL

Table 1.....	7
Table 2 Klasifikasi kebugaran Jasmani Fungsi Kardiorespirasi VO2 max pada Atlet Putri.....	16
Table 3 Klasifikasi kebugaran Jasmani Fungsi Kardiorespirasi VO2 max pada Atlet Putra.....	17
Table 4 Normal tes kebugaran jasmani Indonesia adalah sebagai berikut.....	18
Table 5 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 16-19 Tahun: Putra.....	18
Table 6 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 16-19 Tahun: Putri.....	18
Table 7.....	20
Table 8 Perhitungan Basal Metabolisme Rate (BMR) menurut usia dan jenis kelamin.....	21
Table 9 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik.....	22
Table 10 Kebutuhan Protein Atlet.....	23
Table 11 Kelemahan dan Keunggulan Survei Konsumsi.....	25
Table 12 Kelemahan dan Keunggulan Survei Konsumsi.....	25
Table 13 Kelemahan dan Keunggulan Survei Konsumsi.....	26
Table 14 Kelemahan dan Keunggulan Survei Konsumsi.....	27
Table 15 Kebutuhan tidur sesuai usia menurut Kemenkes.....	28
Table 16.....	41
Table 17 Distribusi Frekuensi umur atlet wanita di PB Jaya Raya	46
Table 18 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Karbohidrat atlet wanita di PB Jaya Raya	47
Table 19 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Protein atlet wanita di PB Jaya Raya.....	47
Table 20 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Lemak atlet wanita di PB Jaya Raya.....	48
Table 21 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur atlet wanita di PB Jaya.....	48
Table 22 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres atlet wanita di PB Jaya Raya.....	48
Table 23 Distribusi Frekuensi Skor Kebugaran atlet wanita di PB Jaya Raya.....	49
Table 24 Hasil Uji Korelasi Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Kebugaran.....	49
Table 25 Hasil Uji Korelasi Kualitas Tidur dan Tingkat Stres dengan Kebugaran.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: NASKAH PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN.....	68
Lampiran 2: INFORM CONSENT PENELITIAN.....	69
Lampiran 3: ANGKET PENELITIAN.....	70
Lampiran 4: Form Food Record 3x24 Jam.....	71
Lampiran 5: Kuesioner Tingkat Stres.....	72
Lampiran 6: KUESIONER KUALITAS TIDUR.....	75
Lampiran 7: DATA ATLET WANITA PB JAYA RAYA.....	79
Lampiran 8: ANALISIS BIVARIAT.....	80