

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	ii
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat bagi peneliti	5
2. Manfaat bagi institusi.....	5
3. Manfaat bagi atlet basket di klub Victoria Jakarta.....	5
G. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Atlet Bola Basket.....	9
1. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Prestasi Atlet	9
2. Latihan Ketrampilan dan Penguatan Mental.....	10
B. Stres	11
1. Jenis Stres.....	12

2.	Faktor Yang Mempengaruhi Stres	14
3.	Dampak Stres Pada Individu.....	15
4.	Mengatasi Stres.....	16
5.	Stres Pada Atlet.....	18
6.	Pengukuran Tingkat Stres	20
C.	Status Gizi.....	21
1.	Penilaian Status Gizi Secara Langsung.....	21
2.	Penilaian status gizi secara tidak langsung.....	23
D.	Asupan Zat Gizi (Energi dan Makro)	23
1.	Energi	23
2.	Karbohidrat	24
3.	Protein	26
4.	Lemak	27
E.	Kerangka Berpikir	28
F.	Kerangka Konsep	29
G.	Rumusan Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....		30
A.	Tempat Dan Waktu Penelitian.....	30
B.	Desain Penelitian	30
C.	Populasi Dan Sampel.....	30
D.	Teknik Pengumpulan Data	31
1.	Jenis Data.....	31
2.	Pengumpulan Data.....	31
E.	Instrumen Penelitian.....	32
F.	Alat Dan Prosedur Penelitian	35

1.	Alat Penelitian.....	35
2.	Prosedur Penelitian	36
G.	Teknik Analisis Data	37
H.	Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		42
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
B.	Hasil Uji Normalitas	43
C.	Hasil Uji Univariat.....	43
1.	Karakteristik Responden.....	43
2.	Distribusi Stres, Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Persen Lemak.....	44
D.	Hasil Uji Bivariat.....	46
BAB V PEMBAHASAN.....		48
A.	Hasil Uji Univariat.....	48
1.	Karakteristik Responden.....	48
2.	Stres, Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Persen Lemak	50
B.	Hasil Uji Bivariat.....	53
1.	Hubungan Stres Terhadap Persen Lemak.....	53
2.	Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro Terhadap Persen Lemak	54
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		56
A.	Kesimpulan.....	56
B.	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....		58
LAMPIRAN		67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kurva perbedaan antara eustres dan distres yang dibuat oleh Yerkes-Dodson dalam (Lumban Gaol, 2016).....	13
Gambar 2. Dampak stres oleh Lake dalam (Sukadiyanto, 2010)	16
Gambar 3. Kerangka Berpikir Sumber: Modifikasi Cohen, Janicki-Deverts, dan Miller (2007), Hartono & Rahadi (2021),.....	28
Gambar 4. Kerangka Konsep.....	29

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Klasifikasi IMT/U Menurut Permenkes RI.....	21
Tabel 3. Definisi Operasional	33
Tabel 4. Organisasi Penelitian.....	40
Tabel 5. Estimasi Biaya Penelitian.....	41
Tabel 6. Distribusi Umur, Tinggi Badan, Berat Badan Dan IMT/U	44
Tabel 7. Distribusi Stres, Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Persen Lemak	44
Tabel 8. Analisis Hubungan Stres Terhadap Persen Lemak dan Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Persen Lemak.....	Error! Bookmark not defined.