

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACK .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I <u>PENDAHULUAN</u> .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Perumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan.....	4
1.5.1 Tujuan Umum.....	4
1.5.2 Tujuan Khusus.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1 Manfaat Penelitian untuk Peneliti.....	5
1.6.2 Manfaat Penelitian untuk Tempat Penelitian.....	5
1.6.3 Manfaat Penelitian untuk Penyelenggara Pendidikan .....	5
1.6.4 Manfaat Penelitian untuk Responden .....	5
1.7 Keterbaruan Penelitian .....	5
BAB II <u>TINJAUAN PUSTAKA</u> .....	8
2.1 Tinjauan Pustaka.....	8
2.1.1 Kebugaran.....	8
2.1.2 Status Gizi.....	11
2.1.3 Asupan Zat Gizi.....	14
2.1.4 Angka Kecukupan Gizi .....	16
2.2 Kerangka Teori/Berfikir .....	19
2.3 Kerangka Konsep .....	19
2.4 Hipotesis .....	20
BAB III <u>METODE PENELITIAN</u> .....	21
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
3.2 Jenis Penelitian .....	21
3.3 Populasi dan Sampel.....	21
3.3.1 Populasi .....	21
3.3.2 Sampel .....	21

3.4	Instrumen Penelitian .....	22
3.5	Variabel Penelitian .....	23
3.6	Definisi Konseptual .....	23
3.7	Definisi Operasional .....	24
3.8	Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.8.1	Data Primer .....	25
3.8.2	Data Sekunder .....	25
3.9	Prosedur Penelitian .....	25
3.10	Pengolaha dan Analisis Data .....	26
3.11	Analisis Data .....	27
3.12	Etika Penelitian .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>29</b>
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	29
4.2	Hasil Analisis Univariat .....	30
4.2.1	Karakteristik Responden .....	30
4.3	Hasil Analisis Bivariat .....	33
4.3.1	Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Kardiorespirasi .....	33
4.3.2	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Zat Besi dan Kalsium dengan Kebugaran Kardiorespirasi .....	34
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>		<b>36</b>
5.1	Karakteristik Responden .....	36
5.2	Hubungan Status Gizi terhadap Kebugaran Kardiorespirasi .....	37
5.3	Hubungan Asupan Energi terhadap Kebugaran Kardiorespirasi .....	38
5.4	Hubungan Asupan Protein terhadap Kebugaran Kardiorespirasi .....	39
5.5	Hubungan Asupan Lemak terhadap Kebugaran Kardiorespirasi .....	40
5.6	Hubungan Asupan Karbohidrat terhadap Kebugaran Kardiorespirasi .....	41
5.7	Hubungan Asupan Zat Besi terhadap Kebugaran Kardiorespirasi .....	41
5.8	Hubungan Asupan Kalsium terhadap Kebugaran Kardiorespirasi .....	42
5.9	Keterbatasan Penelitian .....	43
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>		<b>44</b>
6.1	Simpulan .....	44
6.2	Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>45</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Kategori Tingkat Kebugaran Tubuh berdasarkan Bleep Test untuk Laki-laki Usia 13-19 Tahun.....	9
Tabel 2.2 Kategori Tingkat Kebugaran Tubuh berdasarkan Bleep Test untuk Perempuan Usia 13-19 Tahun.....	9
Tabel 2.3 Kategori Ambang Batas Status Gizi menurut IMT/U.....	14
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	24
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Atlet Beladiri PPOPM Kabupaten Bogor.....	30
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Rata-rata Asupan Zat Gizi Makro, Zat Besi dan Kalsium Atlet Beladiri PPOPM Kabupaten Bogor.....	32
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kecukupan Zat Gizi Makro, Zat Besi dan Kalsium Atlet Beladiri PPOPM Kabupaten Bogor .....	32
Tabel 4.4 Analisa Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Kardiorespirasi Atlet Beladiri PPOPM Kabupaten Bogor .....	33
Tabel 4.5 Analisis Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Zat Besi dan Kalsium dengan Kebugaran Kardiorespirasi Atlet Beladiri PPOPM Kabupaten Bogor.....	34

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	19
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	19
Gambar 3.1 Skema Prosedur Penelitian.....	26

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Informed Consent .....	51
Lampiran 2 Lembar Pernyataan Persetujuan dan Kesiapan sebagai Responden	52
Lampiran 3 Kuisisioner Penelitian .....	53
Lampiran 4 Output SPSS .....	57
Lampiran 5 Dokumentasi.....	70