

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4. Perumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.5.1. Tujuan Umum	6
1.5.2. Tujuan Khusus	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1. Bagi Peneliti	7
1.6.2. Bagi Institusi	7
1.6.3. Bagi Responden	7
1.6.4. Bagi Klub	8
1.7. Keterbaruan Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1. Atlet Basket	13
2.1.1. Definisi Atlet.....	13
2.1.2. Olahraga Bola Basket.....	14
2.2. Hemoglobin	16
2.2.1. Definisi Hemoglobin	16
2.2.2. Karakteristik Hemoglobin	16
2.2.3. Faktor yang Memengaruhi Kadar Hemoglobin	18
2.2.4. Gejala Kekurangan Hemoglobin.....	20
2.2.5. Pengukuran dan Penilaian Kadar Hemoglobin	21
2.3. Konsep Intensitas Latihan	22
2.3.1. Definisi Intensitas Latihan	22
2.3.2. Pengukuran dan Penilaian Intensitas Latihan	22
2.3.3. Hubungan Intensitas Latihan dengan Kadar Hemoglobin	24

2.4.	Konsep Pola Tidur.....	25
2.4.1.	Definisi Pola Tidur.....	25
2.4.2.	Manfaat Tidur.....	26
2.4.3.	Faktor yang Memengaruhi Pola Tidur.....	26
2.4.4.	Kebutuhan Tidur.....	27
2.4.5.	Pengukuran dan Penilaian Pola Tidur.....	28
2.4.6.	Hubungan Pola Tidur dengan Kadar Hemoglobin.....	29
2.5.	Konsep Asupan Energi dan Zat Gizi Makro.....	30
2.5.1.	Asupan Energi.....	30
2.5.2.	Asupan Zat Gizi Makro.....	33
2.5.3.	Pengukuran dan Penilaian Asupan Energi dan Zat Gizi Makro.....	46
2.5.4.	Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kadar Hemoglobin.....	47
2.6.	Konsep Persen Lemak Tubuh.....	48
2.6.1.	Definisi Persen Lemak Tubuh.....	48
2.6.2.	Klasifikasi Persen Lemak Tubuh.....	49
2.6.3.	Faktor yang Memengaruhi Persen Lemak Tubuh.....	50
2.6.4.	Pengukuran dan Penilaian Persen Lemak Tubuh.....	51
2.6.5.	Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Kadar Hemoglobin.....	51
2.7.	Kerangka Teori.....	52
2.8.	Kerangka Konsep.....	53
2.9.	Hipotesis.....	53
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	55
3.1.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	55
3.1.1.	Lokasi Penelitian.....	55
3.1.2.	Waktu Penelitian.....	55
3.2.	Jenis Penelitian.....	55
3.3.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	56
3.3.1.	Populasi.....	56
3.3.2.	Sampel.....	56
3.3.3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	56
3.4.	Variabel Penelitian.....	56
3.4.1.	Variabel Independen.....	56
3.4.2.	Variabel Dependen.....	57
3.5.	Pengumpulan Data.....	57
3.5.1.	Data Primer.....	57
3.5.2.	Data Sekunder.....	57
3.5.3.	Alur Pengumpulan Data.....	57
3.6.	Instrumen Penelitian.....	58
3.6.1.	Data Karakteristik Responden.....	58
3.6.2.	Data Kadar Hemoglobin.....	58
3.6.3.	Data Intensitas Latihan.....	59

3.6.4.	Data Pola Tidur	59
3.6.5.	Data Asupan Energi dan Zat Gizi Makro.....	60
3.6.6.	Data Persen Lemak Tubuh.....	60
3.7.	Definisi Konseptual.....	61
3.7.1.	Atlet.....	61
3.7.2.	Kadar Hemoglobin	61
3.7.3.	Intensitas Latihan	61
3.7.4.	Pola Tidur.....	61
3.7.5.	Asupan Energi dan Zat Gizi Makro	61
3.7.6.	Persen Lemak Tubuh.....	62
3.8.	Definisi Operasional.....	63
3.9.	Pengolahan dan Analisis Data	64
3.9.1.	Pengolahan Data.....	64
3.9.2.	Analisis Data	65
3.10.	Organisasi Penelitian.....	69
3.11.	Biaya Penelitian.....	69
3.12.	Rencana Publikasi	69
BAB IV	HASIL.....	70
4.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	70
4.2.	Hasil Uji Normalitas.....	70
4.3.	Karakteristik Responden	70
4.4.	Analisis Univariat.....	71
4.4.1.	Kadar Hemoglobin	72
4.4.2.	Intensitas Latihan	72
4.4.3.	Pola Tidur.....	73
4.4.4.	Asupan Energi dan Zat Gizi Makro	73
4.4.5.	Persen Lemak Tubuh.....	74
4.5.	Analisis Bivariat	74
4.5.1.	Hubungan Intensitas Latihan dengan Kadar Hemoglobin	75
4.5.2.	Hubungan Pola Tidur dengan Kadar Hemoglobin.....	75
4.5.3.	Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kadar Hemoglobin	76
4.5.4.	Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Kadar Hemoglobin.....	77
BAB V	PEMBAHASAN	78
5.1.	Karakteristik Responden	78
5.2.	Kadar Hemoglobin	78
5.3.	Intensitas Latihan.....	79
5.4.	Pola Tidur	80
5.5.	Asupan Energi dan Zat Gizi Makro.....	81
5.5.1.	Energi	81
5.5.2.	Protein	82
5.5.3.	Lemak.....	83

5.5.4. Karbohidrat	84
5.6. Persen Lemak Tubuh.....	85
5.7. Hubungan Intensitas Latihan dengan Kadar Hemoglobin.....	85
5.8. Hubungan Pola Tidur dengan Kadar Hemoglobin	87
5.9. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kadar Hemoglobin	88
5.9.1. Energi	88
5.9.2. Zat Gizi Makro.....	89
5.10. Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Kadar Hemoglobin	92
BAB VI PENUTUP	93
6.1. Kesimpulan.....	93
6.2. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN.....	104

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian.....	9
Tabel 2.1 Rentang Kadar Hemoglobin.....	18
Tabel 2.2 Denyut Nadi Latihan.....	23
Tabel 2.3 Rekomendasi Durasi Tidur	28
Tabel 2.4 Faktor Aktivitas Fisik.....	33
Tabel 2.5 Kebutuhan Energi dan Zat Gizi berdasarkan Kelompok Olahraga.....	33
Tabel 2.6 Kelompok Asam Amino	42
Tabel 2.7 Standar Komposisi Lemak berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	63
Tabel 3.3 Makna Koefisien Korelasi	68
Tabel 3.4 Organisasi Penelitian.....	69
Tabel 3.5 Biaya Penelitian	69
Tabel 3.6 Rencana Publikasi	69
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Responden	71
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Variabel Penelitian.....	71
Tabel 4.3 Hasil Uji Korelasi.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pertukaran Oksigen di Alveoli dan Kapiler	16
Gambar 2.2 Struktur Molekul Hemoglobin	17
Gambar 2.3 Zona Latihan	24
Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	52
Gambar 2.5 Kerangka Konsep	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Ethical Clearance.....	104
Lampiran 2 Lembar Penjelasan Responden.....	105
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden	107
Lampiran 4 Formulir Kadar Hemoglobin	108
Lampiran 5 Formulir Intensitas Latihan	109
Lampiran 6 Kuesioner Pola Tidur.....	110
Lampiran 7 Formulir Food Recall 24 Jam Hari ke-1	112
Lampiran 8 Formulir Food Recall 24 Jam Hari ke-2.....	113
Lampiran 9 Rekap Hasil Food Recall Konsumsi Pangan Individu.....	114
Lampiran 10 Formulir Persen Lemak Tubuh.....	115
Lampiran 11 Formulir Karakteristik Responden	116
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	117
Lampiran 13 Output SPSS	119