

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL MUKA	i
HALAMAN JUDUL	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ix
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	x
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GRAFIK	xviii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xxii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus	8
F. Manfaat Penelitian	9
1. Bagi Peneliti	9
2. Bagi cabang Olahraga	9
3. Bagi pemerintah	9

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori	10
1. Gambaran Umum Olahraga <i>Marching Band</i>	10

	Halaman
a. Definisi Olahraga <i>Marching Band</i>	10
b. Definisi Atlet <i>Marching Band</i>	11
c. Elemen <i>Marching Band</i>	11
1) Instrumen Musik Tiup	12
2) Instrument Musik Pukul	12
3) Instrumen Bendera	12
d. Aspek Penampilan <i>Marching Band</i>	13
e. Kategori Perlombaan dalam <i>Marching Band</i>	13
2. Pemilihan Jenis Makanan pada Atlet	14
a. Sebelum Latihan	14
b. Saat latihan	14
c. Setelah latihan	15
d. Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Jenis Makanan	17
3. Asupan Energi dan Zat Gizi Makro	17
a. Energi	17
1) Definisi dan Keseimbangan Energi	17
2) Kebutuhan Energi pada Atlet	18
a) <i>Basal Metabolic Rate (BMR)</i>	19
b) <i>Spesific Dynamic Action (SDA)</i>	20
c) Aktifitas Fisik	20
d) Pengeluaran Energi Expenditure	21
3) Kecukupan Energi	22
b. Karbohidrat	23
1) Definisi Karbohidrat	23
2) Klasifikasi Karbohidrat	23
3) Fungsi Karbohidrat untuk Atlet	24
4) Kebutuhan Karbohidrat untuk Atlet <i>Marching Band</i>	25
c. Protein	26
1) Definisi Protein	26
2) Klasifikasi Protein	26
3) Fungsi Protein untuk Atlet	26

Halaman

4) Kebutuhan Protein untuk Atlet <i>Marching Band</i>	27
d. Lemak	27
1) Definisi lemak	27
2) Klasifikasi Lemak	28
3) Fungsi Lemak untuk Atlet	28
4) Kebutuhan Lemak untuk Atlet <i>Marching Band</i>	29
4. Status Gizi	29
a. Definisi Status Gizi	29
b. Perhitungan Status Gizi pada Atlet	30
1) Indeks Masa Tubuh	30
2) Persen Lemak Tubuh	31
c. Klasifikasi Status Gizi	33
1) Klasifikasi Berdasarkan IMT	33
2) Klasifikasi Bedasarkan Persen Lemak Tubuh	34
5. Kebugaran pada Atlet	35
a. Definisi Kebugaran	35
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran	35
c. Cara Mengukur Kebugaran	37
1) Uji Kebugaran Aerobik	38
2) Uji Kebugaran Anaerobik	39
B. Kerangka Berpikir	41
C. Kerangka Konsep	42
D. Hipotesis	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	44
B. Jenis Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel	44
1. Populasi	44
2. Sampel	44
D. Pengumpulan Data	45

	Halaman
1. Jenis Data	45
2. Alat yang digunakan	46
3. Pengolahan Data	46
E. Instrumen Penelitian	48
1. Variabel Penelitian	48
a. Variabel Independen	48
b. Variabel Dependen	48
2. Defenisi Konseptual	48
a. Variabel Independen	48
c. Variabel Dependen	50
F. Defenisi Operasional	51
G. Teknik Analisis Data	56
1. Analisis Univariat	56
2. Analisis Bivariat	56
BAB VI HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	59
B. Hasil Analisis Univariat	60
1. Karakteristik Atlet	60
a. Usia	60
b. Jenis Kelamin	61
2. Pemilihan Jenis Makanan	62
a. Serealia	64
b. Umbi-umbian	64
c. Daging dan olahannya	65
d. Telur	66
e. Ikan	66
f. Kacang-kacangan dan Biji-bijian	67
g. Sayuran Berdaun Hijau	67
h. Sayuran Lainnya	68
i. Buah yang Kaya Vitamin A	69
j. Buah- buahan Lainnya	69

	Halaman
k. Susu dan Olahannya	70
l. Minyak dan Lemak	70
3. Asupan Energi	71
4. Asupan Protein	71
5. Asupan Lemak	71
6. Asupan Karbohidrat	72
7. Status Gizi	72
8. Persen Lemak Tubuh	73
9. Kebugaran (VO ₂ max)	73
C. Hasil Analisis Bivariat	74
1. Hubungan antara Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kebugaran pada Atlet <i>Marching Band</i> di Pelatda PON Banten Tahun 2016	74
2. Hubungan antara Status Gizi dengan Kebugaran pada Atlet <i>Marching Band</i> di Pelatda PON Banten Tahun 2016	76
3. Hubungan antara Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran pada Atlet <i>Marching Band</i> di Pelatda PON Banten Tahun 2016	77
BAB V PEMBAHASAN	
A. Analisis Univariat	78
1. Karakteristik Atlet	78
a. Usia	78
b. Jenis Kelamin	79
2. Pemilihan Jenis Makanan	80
a. Serealia	81
b. Umbi-umbian	81
c. Daging dan olahannya	82
d. Telur	82
e. Ikan	82
f. Kacang-kacangan dan Biji-bijian	83
g. Sayuran Berdaun Hijau	83
h. Sayuran Lainnya	84
i. Buah yang Kaya Vitamin A	85

	Halaman
j. Buah- buahan Lainnya	86
k. Susu dan Olahannya	86
l. Minyak dan Lemak	87
3. Asupan Energi	87
4. Asupan Protein	88
5. Asupan Lemak	90
6. Asupan Karbohidrat	91
7. Status Gizi	93
8. Persen Lemak Tubuh	94
9. Kebugaran (VO ₂ max)	94
B. Hasil Analisis Bivariat	95
1. Hubungan antara Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kebugaran pada Atlet <i>Marching Band</i> di Pelatda PON Banten Tahun 2016	95
a. Hubungan antara Asupan Energi dengan Kebugaran pada Atlet <i>Marching band</i> Di Pelatda PON Banten Tahun 2016	95
b. Hubungan antara Asupan Karbohidrat dengan Kebugaran pada Atlet <i>Marching Band</i> di Pelatda PON Banten Tahun 2016	96
c. Hubungan antara Asupan Protein dengan Kebugaran pada Atlet <i>Marching Band</i> di Pelatda PON Banten Tahun 2016	97
d. Hubungan antara Asupan Lemak dengan Kebugaran pada Atlet <i>Marching Band</i> di Pelatda PON Banten Tahun 2016	99
2. Hubungan antara Status Gizi dengan Kebugaran pada Atlet <i>Marching Band</i> di Pelatda PON Banten Tahun 2016	100
3. Hubungan antara Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran pada Atlet <i>Marching Band</i> di Pelatda PON Banten Tahun 2016	102
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	104
B. Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN	115