

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Praktis	6
2. Manfaat Ilmiah	6
3. Manfaat Bagi Peneliti	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Telaah Pustaka	9
1. Atlet Olahraga	9
a. Penjelasan umum atlet olahraga	9
b. Atlet Weight Sport	10
c. Performa atlet	11
2. Asupan Makan	16
a. Pengertian Asupan Makan	16
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi	18
3. Aktivitas Fisik	20
a. Definisi Aktivitas Fisik	20

b. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik.....	21
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi.....	22
d. Manfaat Aktivitas Fisik.....	24
B. Kerangka Teori	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis	28
BAB III.....	29
BAHAN DAN METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Subjek Penelitian	29
1. Sampel/Populasi.....	29
a. Populasi Luas.....	29
b. Populasi Terjangkau	29
c. Sampel Penelitian	30
d. Subjek Penelitian	30
e. Besar Sampel	30
f. Teknik Pengambilan Sampel	31
D. Variabel Penelitian.....	31
E. Definisi Operasional	32
1. Asupan Makan	32
2. Aktivitas Fisik	34
3. Performa Atlet.....	35
F. Instrumen Penelitian	36
G. Jenis dan Pengumpulan Data.....	37
1. Jenis Data	37
2. Teknik Pengumpulan Data	37
H. Metode Pengolahan Data	40
I. Metode Analisis Data.....	41
1. Analisis Univariat	41
2. Analisis Bivariat.....	41
J. Etika Penelitian	42
K. Jalannya Penelitian	42
L. Keterbatasan Penelitian	44

M. Protokol Penelitian	46
BAB IV	47
HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. HASIL	47
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
2. Karakteristik Responden Penelitian	48
3. Distribusi Statistik Deskriptif Seluruh Variabel	49
4. Distribusi Kecukupan Asupan Makan	50
5. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik	52
6. Distribusi Frekuensi Tingkat Performa Kardiorespirasi (VO ₂ Max)	53
7. Hasil Uji Normalitas Data	55
8. Hasil Analisis Hubungan Antara Variabel Asupan Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Performa Kardiorespirasi (VO ₂ Max)	56
B. Pembahasan	57
1. Hubungan Asupan Makan dengan Performa Fisik Atlet <i>Weight Sport</i>	58
2. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Performa Fisik Atlet <i>Weight Sport</i>	67
BAB V	72
KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. KESIMPULAN	72
B. SARAN	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	88
Lampiran I. Lembar Penjelasan Subjek Penelitian	88
Lampiran II. <i>Informed Consent</i>	91
Lampiran III. Form <i>Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)</i>	92
Lampiran IV. Kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik <i>International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short-form</i>	103
Lampiran V. Formulir Perhitungan <i>Multistage Fitness Test</i>	105
Lampiran VII. <i>Ethics Committee Approval</i>	108
Lampiran VIII. Analisis Statistik	109
Lampiran IX. Dokumentasi	112