

DAFTAR ISI

| | |
|-----------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| PERNYATAAN | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| INTISARI | x |
| ABSTRACT | xi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| E. Keaslian Penelitian | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 10 |
| A. Telaah Pustaka | 10 |
| 1. Ahli Gizi Olahraga | 10 |
| 2. Atlet Sepak Takraw | 12 |
| 3. Status Gizi | 13 |
| 4. Performa Atlet | 16 |
| B. Kerangka Teori | 18 |
| C. Kerangka Konsep | 19 |
| D. Hipotesis | 19 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 20 |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian | 20 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian | 21 |
| 1. Lokasi Penelitian | 21 |
| 2. Waktu Penelitian | 21 |
| C. Populasi dan Subjek Penelitian | 21 |
| D. Variabel Penelitian | 22 |

| | |
|--|-----------|
| E. Definisi Operasional | 23 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 24 |
| G. Jenis dan Pengumpulan Data..... | 26 |
| 1. Pengumpulan Data Primer | 26 |
| 2. Pengumpulan Data Sekunder | 35 |
| H. Metode Pengolahan Data | 35 |
| I. Metode Analisis Data..... | 37 |
| 1. Analisis Univariat..... | 37 |
| 2. Analisis Bivariat..... | 37 |
| J. Etika Penelitian..... | 38 |
| K. Jalannya Penelitian | 38 |
| 1. Tahap Persiapan..... | 38 |
| 2. Tahap Pelaksanaan | 38 |
| 3. Tahap Penyelesaian | 39 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 40 |
| A. Hasil | 40 |
| 1. Gambaran Lokasi Penelitian | 40 |
| 2. Karakteristik Subjek Penelitian | 42 |
| 3. Hasil Kegiatan Edukasi Gizi | 44 |
| 4. Pendampingan Makan | 45 |
| 5. Pengaruh Pendampingan Ahli Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi..... | 47 |
| B. Pembahasan | 48 |
| 1. Program Intervensi Pendampingan Ahli Gizi Terhadap Atlet Sepak Takraw | 48 |
| 2. Pengaruh Pendampingan Ahli Gizi Terhadap Status Gizi Atlet..... | 56 |
| 3. Pengaruh Pendampingan Ahli Gizi Terhadap Performa Atlet | 61 |
| 4. Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian | 64 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 68 |
| A. Kesimpulan | 68 |
| B. Saran | 68 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 70 |
| LAMPIRAN | 76 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Kerangka Teori | 18 |
| Gambar 2. Kerangka Konsep | 19 |
| Gambar 3. <i>Pre-experimental One-Group Pre-test-Post-test Without Control Design</i> | 20 |
| Gambar 4. Formulir Penilaian <i>Bleep Test</i> | 26 |
| Gambar 5. Tampilan <i>Anthropometric Calculator</i> | 30 |
| Gambar 6. Lintasan <i>Bleep Test</i> | 33 |
| Gambar 7. Alur Tahap Pelaksanaan Penelitian | 39 |
| Gambar 8. Jadwal Kegiatan Intervensi Ahli Gizi di SMAN Olahraga Sidoarjo | 40 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Definisi Operasional..... | 23 |
| Tabel 2. Interpretasi Hasil IMT/U | 30 |
| Tabel 3. Interpretasi Persentase Lemak Tubuh | 31 |
| Tabel 4. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian | 42 |
| Tabel 5. Karakteristik Subjek Penelitian (n = 27) | 42 |
| Tabel 6. Karakteristik Subjek Penelitian Menurut Status Gizi..... | 43 |
| Tabel 7. Distribusi Frekuensi Edukasi Gizi..... | 44 |
| Tabel 8. Pengaruh Kegiatan Edukasi Terhadap Pengetahuan Atlet..... | 45 |
| Tabel 9. Hasil Penilaian Pendampingan Makan..... | 46 |
| Tabel 10. Pengaruh Pendampingan Ahli Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi | 47 |