

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	i
PRAKATA	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Praktis	5
2. Manfaat Ilmiah	6
3. Manfaat Bagi Peneliti	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Telaah Pustaka	8
1. Olahraga Polo Air	8
a. Karakter Permainan Polo Air	8

b. Olahraga Polo Air di Indonesia	8
c. Kebutuhan Somatotype Atlet Polo Air Putri	9
2. Performa Atlet	10
a. Pola Makan dalam Mempengaruhi Performa Atlet .	10
b. Somatotype dalam Mempengaruhi Performa Atlet .	11
3. Pola Makan	11
a. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Atlet	12
b. Perilaku Makan Menyimpang pada Atlet Perempuan	13
4. <i>Body Image</i>	13
a. <i>Body Image</i> Negatif	14
b. Isu <i>Body Image</i> pada Perempuan	15
c. Dimensi <i>Body Image</i>	15
1) Evaluasi Penampilan (<i>Appearance Evaluation</i>)	15
2) Orientasi Penampilan (<i>Appearance Orientation</i>)	16
3) Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh Tertentu (<i>Body Area Satisfaction</i>)	16
4) Kecemasan Menjadi Gemuk (<i>Overweight Preoccupation</i>)	16
5) Pengkategorian Ukuran Tubuh (<i>Self-classified Weight</i>)	16
d. <i>Body Image</i> dalam Mempengaruhi Kepercayaan Diri Atlet	16
5. Tingkat Pengetahuan Gizi Atlet	17
a. Pengaruh Tingkat Pengetahuan terhadap Pola Makan	17
b. Faktor yang Berperan dalam Tingkat Pengetahuan Atlet	18

B. Kerangka Teori	19
C. Kerangka Konsep	20
D. Hipotesis	20
BAB III	21
METODE PENELITIAN	21
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Subjek Penelitian	21
1. Subjek/Populasi	21
a. Kriteria Inklusi	21
b. Kriteria Eksklusi	22
2. Besar Subjek	22
3. Teknik Pengambilan Sampel/Subjek	23
D. Variabel Penelitian	23
1. Variabel Bebas	23
2. Variabel Terikat	23
E. Definisi Operasional	23
1. <i>Body Image</i>	23
2. Tingkat Pengetahuan	26
3. Pola Makan	27
F. Instrumen Penelitian	31
G. Jenis dan Pengumpulan Data	31
1. Jenis Data	31
2. Teknik Pengumpulan Data	31
H. Metode Pengolahan Data	32

I. Metode Analisis Data	36
J. Etika Penelitian	37
K. Jalannya Penelitian	39
1. Tahap Persiapan	39
2. Tahap Pelaksanaan	39
3. Tahap Penyelesaian	39
BAB IV	40
HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Orientasi Kancan dan Pesiapan	40
1. Orientasi Kancan Penelitian	40
2. Pesiapan	41
a. Pesiapan Administrasi	41
b. Pesiapan Alat Ukur	41
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	42
C. Hasil Penelitian	43
1. Deskripsi Subjek Penelitian	43
2. Distribusi data Penelitian	44
a. Body Image	44
b. Tingkat Pengetahuan	45
c. Frekuensi Makan	47
d. Jenis dan Jumlah Gizi Makro	48
3. Uji Hipotesis	50
4. Uji Tambahan	52
D. Pembahasan	54
BAB V	67

PENUTUP	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
1. Bagi Atlet	67
2. Bagi Pelatih	68
3. Bagi Instansi Olahraga	68
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	68
Daftar Pustaka	69
Lampiran	76
1. Lampiran 1. Izin Etik Penelitian	76
2. Lampiran 2. Izin Penelitian	77
3. Lampiran 3. Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek	78
4. Lampiran 4. Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden	81
5. Lampiran 5. Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden	82
6. Lampiran 6. Kuesioner <i>Body Image</i>	83
7. Lampiran 7. Kuesioner Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga	85
8. Lampiran 8. Kuesioner Frekuensi Makan	87
9. Lampiran 9. Formulir <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)</i>	88
10. Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian	93
A. Body Image	93
B. Tingkat Pengetahuan	94
C. Frekuensi Makan	95
D. Jenis dan Jumlah Zat Gizi Makro	96
11. Lampiran 11. Analisis Deskriptif	97

12. Lampiran 12. Uji Hipotesis	99
A. Body Image dengan Frekuensi Makan	99
B. Body Image dengan Jenis dan Jumlah Zat Gizi Makro	100
C. Tingkat Pengetahuan dengan Frekuensi Makan	101
D. Tingkat Pengetahuan dengan Jenis dan Jumlah Zat Gizi Makro	102
13. Lampiran 13. Uji Tambahan.....	103
A. Body Image dengan Usia	104
B. Tingkat Pengetahuan dengan Usia	105
C. Frekuensi Makan dengan Usia	106
D. Jenis dan Jumlah Zat Gizi Makro dengan Usia	107
E. Body Image dengan Pendidikan Terakhir	108
F. Tingkat Pengetahuan dengan Pendidikan Terakhir	108
G. Frekuensi Makan dengan Pendidikan Terakhir	108
H. Jenis dan Jumlah Zat Gizi Makro dengan Pendidikan Terakhir	109
I. Body Image dengan Status Gizi	109
J. Tingkat Pengetahuan dengan Status Gizi	110
K. Frekuensi Makan dengan Status Gizi	111
L. Jenis dan Jumlah Zat Gizi Makro dengan Status Gizi	112
14. Lampiran 14. Dokumentasi Pengambilan Data	113
15. Lampiran 15. Surat Pernyataan Bebas Plagiasi	114

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
------------------------------------	---

Tabel 2. Sebaran Kelompok Kategori Kuesioner MBSRQ-AS	25
Tabel 3. Kategori <i>Body Image</i>	25
Tabel 4. Kategori Body Image untuk Pengolahan Data	26
Tabel 5. Kategori Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga.....	27
Tabel 6. Kategori Frekuensi Makan	28
Tabel 7. Kategorian Status Gizi untuk Usia 5-18 Tahun berdasarkan Z-score	28
Tabel 8. Kategorian Status Gizi untuk Usia >18 Tahun	29
Tabel 9. Kategori Jenis dan Jumlah Gizi Makro	30
Tabel 10. Kode Variabel Usia	33
Tabel 11. Kode Variabel Pendidikan	33
Tabel 12. Kode Variabel Status Gizi	33
Tabel 13. Kode Variabel <i>Body Image</i>	34
Tabel 14. Kode Variabel <i>Body Image</i> Setelah Penyederhanaan/ <i>Recode</i>	34
Tabel 15. Kode Variabel Tingkat Pengetahuan	34
Tabel 16. Kode Variabel Frekuensi Makan	34
Tabel 17. Kode Variabel Frekuensi Makan Setelah Penyederhanaan/ <i>Recode</i>	34
Tabel 18. Kode Variabel Jenis dan Jumlah Gizi Makro	35
Tabel 19. Kode Variabel Jenis dan Jumlah Gizi Makro Setelah Penyederhanaan/ <i>Recode</i>	36
Tabel 20. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	43
Tabel 21. Distribusi Data Variabel <i>Body Image</i>	44
Tabel 22. Hasil Distribusi Data Variabel <i>Body Image</i>	45
Tabel 23. Deskripsi Data Variabel Tingkat Pengetahuan	45
Tabel 24. Hasil Distribusi Data Variabel Tingkat Pengetahuan	46
Tabel 25. Hasil Distribusi Data Variabel Frekuensi Makan	47

Tabel 26. Hasil Distribusi Data Jenis dan Jumlah Gizi Makro Berdasarkan Status Gizi	49
Tabel 27. Hasil Distribusi Data Jenis dan Jumlah Gizi Makro Akumulasi	49
Tabel 28. Hasil Distribusi Data Jenis dan Jumlah Gizi Makro Setelah Penyederhanaan	50
Tabel 29. Uji Hipotesis <i>Body Image</i> dengan Frekuensi Makan	50
Tabel 30. Uji Hipotesis <i>Body Image</i> dengan Jenis dan Jumlah Gizi Makro	50
Tabel 31. Uji Hipotesis Tingkat Pengetahuan dengan Frekuensi Makan	51
Tabel 32. Uji Hipotesis Tingkat Pengetahuan dengan Jenis dan Jumlah Gizi Makro	51
Tabel 33. Uji Tambahan Berdasarkan Usia pada Keempat Variabel	52
Tabel 34. Uji Tambahan Berdasarkan Pendidikan Terakhir pada Keempat Variabel	53
Tabel 35. Uji Tambahan Berdasarkan Status Gizi pada Keempat Variabel	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	19
Gambar 2. Kerangka Konsep	20