

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Tinjauan Pustaka.....	11
1. Olahraga Voli Pantai	11
2. Periodisasi Latihan Atlet	13
3. Peforma Atlet	15
4. Pemenuhan Gizi Atlet	19
5. Pengetahuan Gizi	20
6. Asupan Gizi dan Status Gizi	24
7. Komposisi Tubuh	25
8. Peran Ahli Gizi Olahraga	30
B. Kerangka Teori	34
C. Kerangka Konsep.....	35
D. Hipotesis.....	36
BAB III.....	37
BAHAN DAN METODE PENELITIAN	37

A.	Jenis dan Rancangan Penelitian	37
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
C.	Populasi dan Subjek Penelitian	38
D.	Variabel Penelitian	42
E.	Definisi Operasional	42
F.	Instrumen Penelitian.....	46
G.	Jenis dan Pengumpulan Data	46
H.	Metode Pengolahan Data	47
I.	Metode Analisis Data	48
J.	Etika Penelitian.....	49
K.	Jalannya Penelitian	49
L.	Protokol Penelitian	51
BAB IV		52
HASIL DAN PEMBAHASAN		52
A.	Hasil	52
1.	Gambaran Lokasi Penelitian.....	52
2.	Karakteristik Subjek Penelitian	52
3.	Intervensi Pendampingan Ahli Gizi	55
4.	Hasil Pengukuran Pengetahuan Gizi	60
5.	Hasil Pengukuran Persentase Massa Lemak	62
6.	Hasil Pengukuran Persentase Massa Bebas Lemak	63
B.	Pembahasan	66
1.	Pengaruh Pendampingan Ahli Gizi terhadap Pengetahuan Gizi.....	66
2.	Pengaruh Pendampingan Ahli Gizi terhadap Persentase Massa Lemak	71
3.	Pengaruh Pendampingan Ahli Gizi terhadap Persentase Massa Bebas Lemak	74
4.	Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian	77
BAB V		79
KESIMPULAN DAN SARAN		79
A.	Kesimpulan	79
B.	Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA		81
LAMPIRAN		87
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Subjek Penelitian.....		87

Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	90
Lampiran 3. Formulir Anamnesis	91
Lampiran 4. Formulir Pengukuran Komposisi Tubuh	92
Lampiran 5. Formulir Pengukuran Pengetahuan Gizi	93
Lampiran 6. Master Karakteristik Subjek Penelitian	100
Lampiran 7. Master Hasil Pengukuran Komposisi Tubuh Sebelum Masa Intervensi	101
Lampiran 8. Master Hasil Pengukuran Komposisi Tubuh Setelah Masa Intervensi	102
Lampiran 9. Master Hasil Pengukuran Pengetahuan Gizi Sebelum Masa Intervensi	103
Lampiran 10. Master Hasil Pengukuran Pengetahuan Gizi Setelah Masa Intervensi	104
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas	105
Lampiran 12. Hasil Uji Paired T-Test	107
Lampiran 13. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi	110
Lampiran 14. <i>Ethics Committee Approval</i>	119
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	121
Lampiran 16. Modul Edukasi Gizi	122