

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b>	i
<b>KATA PENGANTAR</b>	ii
<b>DAFTAR ISI</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL</b>	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	viii
<b>INTISARI</b>	ix
<b>ABSTRACT</b>	x
<b>PENDAHULUAN</b>	1
<b>A. Latar Belakang</b>	1
<b>B. Rumusan Masalah</b>	6
<b>C. Tujuan Penelitian</b>	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
<b>D. Manfaat Penelitian</b>	7
1. Manfaat Praktis	7
2. Manfaat Ilmiah	7
3. Manfaat Bagi Peneliti	8
<b>E. Keaslian Penelitian</b>	8
<b>BAB II</b>	12
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b>	12
<b>A. TELAAH PUSTAKA</b>	12
1. Cabang Olahraga Beladiri	12
2. Atlet Remaja	22
3. Performa Atlet	26
4. Respon, Adaptasi, dan Penilaian Status Gizi	34
<b>B. KERANGKA TEORI</b>	42
<b>C. KERANGKA KONSEP</b>	43
<b>D. HIPOTESIS</b>	43
<b>BAB III</b>	44
<b>BAHAN DAN METODE PENELITIAN</b>	44

<b>A.</b>	<b>Jenis dan Rancangan Penelitian.....</b>	<b>44</b>
<b>B.</b>	<b>Lokasi dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>44</b>
<b>C.</b>	<b>Populasi dan Subjek Penelitian.....</b>	<b>44</b>
1.	Populasi Penelitian.....	44
2.	Subjek Penelitian.....	45
3.	Besar Sampel Penelitian.....	45
4.	Teknik Pengambilan Sampel.....	47
5.	Distribusi Sampel .....	47
<b>D.</b>	<b>Variabel Penelitian .....</b>	<b>47</b>
<b>E.</b>	<b>Definisi Operasional.....</b>	<b>49</b>
<b>F.</b>	<b>Instrumen Penelitian .....</b>	<b>52</b>
<b>G.</b>	<b>Jenis dan Metode Pengumpulan Data.....</b>	<b>53</b>
1.	Jenis Data.....	53
2.	Metode Pengumpulan Data.....	53
<b>H.</b>	<b>Metode Pengolahan Data .....</b>	<b>58</b>
1.	<i>Data Coding</i> .....	58
2.	<i>Data Editing</i> .....	58
3.	<i>Data Entry</i> .....	58
4.	<i>Data Cleaning</i> .....	58
<b>I.</b>	<b>Metode Analisis Data .....</b>	<b>59</b>
1.	Analisis Univariat.....	59
2.	Analisis Bivariat .....	59
<b>J.</b>	<b>Etika Penelitian .....</b>	<b>59</b>
<b>K.</b>	<b>Jalannya Penelitian .....</b>	<b>60</b>
1.	Tahap persiapan.....	60
2.	Tahap pelaksanaan .....	61
3.	Tahap penyelesaian.....	61
<b>BAB IV</b>	<b>.....</b>	<b>63</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>.....</b>	<b>63</b>
<b>A.</b>	<b>Hasil .....</b>	<b>63</b>
a.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	63
1.	Analisis Univariat.....	66
a.	Karakteristik Responden Penelitian .....	66

b. Asupan Makan.....	68
c. Komposisi Tubuh.....	71
d. Daya ledak otot.....	72
2. Analisis Bivariat .....	74
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>77</b>
1. Analisis Univariat .....	77
a. Karakteristik responden penelitian .....	77
b. Asupan makan.....	81
c. Komposisi Tubuh.....	87
d. Daya Ledak Otot.....	88
2. Analisis Bivariat .....	90
a. Hubungan antara Asupan Makan dan Komposisi Tubuh .....	90
b. Hubungan antara Asupan Makan dan Daya Ledak Otot .....	94
c. Hubungan antara Komposisi Tubuh dan Daya Ledak.....	97
3. Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian .....	103
<b>BAB V .....</b>	<b>105</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>105</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>105</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>105</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>108</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>124</b>
Lampiran 1. Surat Persetujuan Keikutsertaan dalam Penelitian .....	124
Lampiran II. Formulir Karakteristik Dasar Responden .....	132
Lampiran III. Formulir Semi Quantitative Food Frequency Questionnaires (SQ-FFQ) .....	134
Lampiran IV. Formulir Komposisi Tubuh .....	150
Lampiran IV. Formulir Daya Ledak.....	151
Lampiran V. Formulir Daya Ledak.....	152
Lampiran VI. <i>Ethics Committee Approval</i> .....	153
Lampiran VII. Analisis Statistik.....	154
Lampiran VIII. Dokumentasi .....	157