

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN PENGESAHAN	II
HALAMAN PERNYATAAN	III
KATA PENGANTAR	IV
DAFTAR ISI	VII
DAFTAR GAMBAR	X
DAFTAR TABEL	XI
DAFTAR LAMPIRAN	XII
INTISARI	XIII
ABSTRACT	XIV
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Telaah pustaka	10
1. Taekwondo	10
2. Zat Gizi	14
3. Sistem Metabolisme Energi	18
4. Pola Makan.....	22
5. Komposisi Tubuh	23

6. Kebugaran Jasmani.....	25
7. <i>Handgrip Strength</i>	30
8. <i>Leg Power</i>	31
B. Kerangka Teori	33
C. Kerangka Konsep	33
D. Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
C. Subjek Penelitian	35
D. Identifikasi Variabel Penelitian	36
E. Definisi Operasional Variabel.....	37
F. Instrumen Penelitian	44
G. Manajemen dan Analisis Data	44
H. Etika Penelitian.....	45
I. Jalannya Penelitian	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	48
2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	50
3. Gambaran Pola Makan Atlet.....	51
4. Gambaran Kebugaran Jasmani Atlet	52
a. Gambaran <i>Handgrip Strength</i> Atlet	52
b. Gambaran <i>Leg Power</i> Atlet	53
5. Hubungan Antara Pola Makan dan Persentase Lemak Tubuh.....	54

6. Hubungan Antara Pola Makan dan <i>Handgrip Strength</i> Atlet	55
7. Hubungan Antara Pola Makan dan <i>Leg Power</i> Atlet	55
8. Hubungan Antara Persentase Lemak Tubuh, <i>Handgrip Strength</i> , dan <i>Leg Power</i> Atlet.....	55
B. Pembahasan Penelitian	57
1. Gambaran Pola Makan, Persentase Lemak Tubuh, <i>Handgrip Strength</i> , dan <i>Leg Power</i> Atlet.....	57
a. Gambaran Pola Makan	57
b. Gambaran Persentase Lemak Tubuh.....	60
c. Gambaran <i>Handgrip Strength</i> Atlet.....	62
d. Gambaran <i>Leg Power</i> Atlet	64
2. Hubungan Antara Pola Makan dan Persentase Lemak Tubuh.....	66
3. Hubungan Antara Pola Makan dan Kebugaran Jasmani Atlet.....	68
a. Hubungan Antara Pola Makan Dengan <i>Handgrip Strength</i>	68
b. Hubungan Antara Pola Makan Dengan <i>Leg Power</i> Atlet.	69
4. Hubungan Antara Persentase Lemak Tubuh dan Kebugaran Jasmani Atlet	70
a. Hubungan Antara Persentase Lemak Tubuh Dengan <i>Handgrip Strength</i>	70
b. Hubungan Antara Persentase Lemak Tubuh Dengan <i>Leg Power</i>	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN	79