

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
KATA PENGANTAR.....	v
INTISARI	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Peneliti	5
1.4.2 Bagi Institusi	5
1.4.3 Bagi Atlet	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Pencak Silat.....	6
2.2 Asupan Gizi.....	7
2.2.1 Asupan Energi	8
2.2.1.1 Perhitungan Energi Untuk Atlet Olahraga	9
2.2.2 Asupan Protein	12

2.2.3 Asupan Lemak.....	13
2.2.4 Asupan Karbohidrat	15
2.3 Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam	17
2.4 Kebugaran Jasmani (VO2 Max).....	19
2.4.1 Multistage Fitness Test (MFT).....	23
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	24
3.1 Kerangka Konsep.....	24
3.2 Definisi Operasional.....	25
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	27
4.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	27
4.2 Waktu dan Tempat	27
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	27
4.3.1 Populasi	27
4.3.2 Sampel.....	27
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	27
4.4.1 Data Primer	27
4.5 Pengolahan dan Analisis Data.....	28
4.5.1 Pengolahan Data.....	28
4.5.2 Analisa Data	29
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	30
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
5.2 Karakteristik Responden	30
5.3 Gambaran Asupan Gizi Atlet	31
5.3.1 Gambaran Asupan Energi Atlet	31
5.3.2 Gambaran Asupan Protein Atlet.....	33
5.3.3 Gambaran Asupan Lemak Atlet.....	34
5.3.4 Gambaran Asupan Karbohidrat Atlet.....	36
5.4 Gambaran VO2 Max Atlet	37
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
6.1 Kesimpulan	39
6.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

Table 1. Faktor Aktivitas Fisik.....	10
Tabel 2. Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktivitas Olahraga	11
Tabel 3. Kebutuhan Energi Pertumbuhan (kalori/hari) untuk Atlet 0-18 tahun	11
Tabel 4. Kebutuhan Protein pada Atlet Olahraga	12
Tabel 5. Karakteristik Responden	31
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Asupan Energi Atlet	32
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Asupan Protein Atlet	33
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Atlet.....	34
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat Atlet.....	36
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kapasitas VO2 Max Atlet	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rumus Perhitungan BMR	10
Gambar 2. Kerangka Konsep	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. MST (<i>Multistage Fitness Test</i>).....	44
Lampiran 2. Formulir <i>Food Recall</i> 24 Jam	53
Lampiran 3. Master Tabel	54
Lampiran 4. Perhitungan Kebutuhan Atlet	55
Lampiran 5. Dokumentasi.....	63
Lampiran 6. Hasil Analisa SPSS.....	64

DAFTAR SINGKATAN

ATP	: <i>Adenosine Triphosphate</i>
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
HIMSSI	: Himpunan Seni Silat Indonesia
MFT	: <i>Multistage Fitness Test</i>
SDA	: <i>Specific Dynamic Action</i>
TGR	: Tunggal Ganda Regu
IMT	: Indeks Massa Tubuh