

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
ABSTRAK	v
ABSRTACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
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
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Atlet Karate	6
2.2 Asupan Gizi Atlet.....	7
2.3 Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Atlet Karate.....	8
2.4 Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	14
2.5 Pengetahuan Gizi Olahraga	14
2.6 Kerangka Teori	18
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	19
3.1 Kerangka Konsep	19
3.2 Definisi Operasional.....	19

BAB IV METODELOGI PENELITIAN	22
4.1 Jenis Penelitian	22
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	22
4.3 Populasi dan Sampel	22
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	22
4.5 Pengolahan dan Analisa Data	23
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	25
5.1 Gambaran Umum Perguruan Karate Shindoka Riau	25
5.2 Karakteristik Responden	26
5.3 Tingkat Pengetahuan Atlet	29
5.4 Tingkat Pengetahuan Orangtua Atlet	32
5.5 Asupan Energi	34
5.6 Asupan Karbohidrat	36
5.7 Asupan Lemak.....	38
5.8 Asupan Protein	40
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
6.1 Kesimpulan.....	46
6.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47