

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Rumusan Masalah.....	5
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Manfaat Penelitian	6
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Olahraga	9
2.1.1. Karate	10
2.1.2. Pencak Silat	10
2.2. Makanan Untuk Atlet	11
2.2.1. Makanan Sehari-hari	11
2.2.2. Makanan Saat Latihan	12
2.2.3. Makanan Sebelum Bertanding	12
2.2.4. Makanan Saat Bertanding	13
2.2.5. Makanan Setelah Bertanding.....	14
2.2.6. Cara Pemberian	15
2.3. Kebutuhan Nutrisi Atlet.....	15
2.3.1. Karbohidrat.....	17
2.3.2. Lemak.....	18
2.3.3. Protein	18
2.3.4. Mineral	18
2.3.5. Vitamin.....	19
2.4. Kebiasaan Makan.....	19
2.5. Kebutuhan Kalori Atlet.....	20
2.6. Kebutuhan Protein Atlet	21
2.7. UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.....	26
2.8. Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan.....	26
2.8.1. Macam - Macam Penyelenggaraan Makanan	28
2.8.1.1 Waktu Penyelenggaraan	28
2.8.1.2 Sifat Penyelenggaraan	29
2.8.1.3 Tempat Penyelenggaraan.....	29
2.8.2. Proses Penyelenggaraan Makanan	30
2.8.2.1 Perencanaan Anggaran Belanja.....	30

2.8.2.2 Perencanaan Menu.....	31
2.9. <i>Recall</i>	33
BAB 3. KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN ..	36
3.1. Kerangka Konsep.....	36
3.2. Hipotesis Penelitian	36
BAB 4. METODE PENELITIAN	37
4.1. Jenis Penelitian	37
4.2. Waktu dan Tempat Penelitian	37
4.2.1. Waktu	37
4.2.2. Tempat.....	37
4.3. Populasi Penelitian.....	37
4.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	38
4.4.1 Variabel Penelitian	38
4.4.2 Definisi Operasional	38
4.5. Teknik Pengolahan Data	40
4.5.1. Metode Pengumpulan Data.....	40
4.6. Instrumen Penelitian	43
4.7. Teknik Pengolahan Data.....	44
4.8. Teknik Analisis Data	44
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN	45
5.1. Hasil Penelitian	45
5.2. Pembahasan.....	54
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN	61
6.1. Kesimpulan	61
6.2. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1	Defisini Operasional 38
Tabel 4.2	Tabel Rumus IMT 41
Tabel 4.3	Tabel BMR Menurut Umur dan Jenis Kelamin 41
Tabel 4.4	Aktifitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin dan Jenis Kegiatan..... 42
Tabel 4.5	Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktivitas Olahraga dan Berat Badan (kal/menit)..... 42
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi jenis kelamin di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur 2016..... 48
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Status Gizi berdasarkan Jenis Kelamin di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur 2016 49
Tabel 5.3	Standar Kebutuhan Energi dan Protein Atlet Pencak Silat dan Karate di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur 2016.... 49
Tabel 5.4	Ketersediaan Menu Makanan di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur 2016..... 50
Tabel 5.5	Persen Ketersediaan Menu Makanan 51
Tabel 5.6	Kecukupan Energi Berdasarkan Status Gizi di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur 2016..... 51
Tabel 5.7	Kecukupan Protein Berdasarkan Status Gizi di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur 2016..... 52
Tabel 5.8	Hubungan Ketersediaan Menu Makanan dengan Kecukupan Energi Atlet Pencak Silat dan Karate di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur 2016 52
Tabel 5.9	Hubungan Ketersediaan Menu Makanan dengan Kecukupan Protein Atlet Pencak Silat dan Karate di UPT SMA Negeri Olahraga Jawa Timur 2016 53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Hubungan Ketersediaan Menu Makanan dengan Kecukupan Energi dan Protein atlet	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Pernyataan Bersedia menjadi Responden	68
Lampiran 2 Formulir Identitas Responden	69
Lampiran 3 Kebutuhan Rata – Rata Kalori Atlet.....	70
Lampiran 4 Formulir Penilaian Standar Porsi.....	71
Lampiran 5 Formulir <i>Recall</i> 24 jam.....	72
Lampiran 6 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson</i>	73
Lampiran 7 Sertifikat Persetujuan Etik.....	74

DAFTAR SINGKATAN

UPT	: Unit Pelaksana Teknis
SEA	: <i>South East Asian</i>
<i>Kemempora</i>	: <i>Kementerian Pemuda dan Olahraga</i>
<i>KONI</i>	: <i>Komite Olahraga Nasional Indonesia</i>
<i>IMT</i>	: <i>Indeks Massa Tubuh</i>
<i>SDA</i>	: <i>Specific Dynamic Action</i>
<i>BMR</i>	: <i>Bassal Metabolic Rate</i>
<i>DKBM</i>	: <i>Daftar Komposisi Bahan Makanan</i>
<i>URT</i>	: <i>Ukuran Rumah Tangga</i>
<i>AKG</i>	: <i>Angka Kecukupan Gizi</i>