

## DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	5
1.4 Tujuan .....	6
1.4.1 Tujuan Umum .....	6
1.4.2 Tujuan Khusus .....	6
1.5 Manfaat .....	6
1.5.1 Bagi Peneliti .....	6
1.5.2 Bagi Ilmu Pengetahuan .....	6
1.5.3 Bagi Institusi .....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 Pengertian Status Gizi .....	8
2.2 Metode Penilaian Status Gizi Antropometri .....	8
2.2.1 Faktor yang Mendasari Penggunaan Antropometri .....	9
2.2.2 Keunggulan Antropometri .....	9
2.2.3 Kelemahan Antropometri .....	10
2.2.4 Jenis Pengukuran Antropometri .....	11
2.2.5 Parameter Pengukuran Antropometri.....	12
2.2.6 Indeks Antropometri .....	14
2.2.7 Z-Score .....	18
2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Status Gizi .....	19

2.3.1 Faktor Eksternal .....	19
2.3.2 Faktor Internal .....	19
2.4 Kebutuhan Energi Olahragawan atau Atlet .....	20
2.4.1 AngkaMetabolisme Basal (AMB) .....	20
2.4.2 Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktivitas Olahraga.....	21
2.4.3 Kebutuhan Energi untuk Pertumbuhan .....	22
2.5 Gizi untuk Pembinaan Prestasi Olahragawan atau Atlet .....	23
2.5.1 Perbaikan Status Gizi .....	23
2.5.2 Pemeliharaan Status Gizi .....	24
2.5.3 Pengaturan Gizi Pertandingan .....	25
2.5.4 Pemulihan Status Gizi .....	29
2.6 PengertianKebugaranJasmani .....	29
2.7 Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani.....	30
2.8 Fungsi dan Manfaat Kebugaran Jasmani .....	35
2.9 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani.....	36
2.10 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....	38
2.11 Gambaran Umum Cabang Olahraga Atletik.....	43
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>46</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	46
3.2 Hipotesis Penelitian .....	47
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
4.1 Jenis Penelitian .....	48
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
4.2.1 Tempat .....	48
4.2.2 Waktu .....	48
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	48
4.3.1 Populasi .....	48
4.3.2 Sampel .....	49
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	49
4.4.1 Variabel Penelitian .....	49
4.4.2 Definisi Operasional .....	49
4.5 Teknik Pengumpulan Data .....	50

4.5.1 Metode Pengumpulan Data .....	50
4.5.2 Jenis Data .....	56
4.6 Instrumen Penelitian .....	56
4.7 Pengolahan Data .....	57
4.8 Teknik Analisa Data .....	57
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
5.1 Hasil Penelitian .....	58
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	58
5.1.2 Karakteristik Responden .....	59
5.1.3 Variabel Penelitian .....	60
5.1.4 Hubungan antara Variabel Penelitian .....	62
5.2 Pembahasan.....	63
5.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	63
5.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur .....	63
5.2.3 Variabel Penelitian .....	65
5.2.4 Hubungan antara Variabel Penelitin .....	66
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>70</b>
6.1 Kesimpulan .....	70
6.2 Saran.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia .....	12
Tabel 2.2 Kategori Status Gizi Berdasarkan Z-Score IMT/U .....	18
Tabel 2.3 BMR Laki-Laki Berdasarkan Berat Badan .....	20
Tabel 2.4 BMR Perempuan Berdasarkan Berat Badan .....	21
Tabel 2.5 Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktivitas Olahraga .....	21
Tabel 2.6 Pengaruh Pemberian Makanan atau Minuman terhadap Kinerja.....	27
Tabel 2.7 Kategori Jarak Lari Cepat Berdasarkan Kelompok Umur TKJI .....	38
Tabel 2.8 Penilaian Tes Lari Cepat untuk Kelompok Umur 6-12 tahun .....	38
Tabel 2.9 Penilaian Tes Lari Cepat untuk Kelompok Umur 13-19 tahun .....	39
Tabel 2.10 Penilaian Tes Gantung Siku untuk Kelompok Umur 6-12 tahun .....	39
Tabel 2.11 Penilaian Tes Gantung Siku untuk Kelompok Umur 13-19 tahun .....	39
Tabel 2.12 Penilaian Tes Baring Duduk untuk Kelompok Umur 6 – 12 tahun .....	40
Tabel 2.13 Penilaian Tes Baring Duduk untuk Kelompok Umur 13-19 tahun .....	40
Tabel 2.14 Penilaian Tes Loncat Tegak untuk Kelompok Umur 6 – 12 tahun .....	41
Tabel 2.15 Penilaian Tes Loncat Tegak untuk Kelompok Umur 13 – 19 tahun .....	41
Tabel 2.16 Jarak Lari Sedang yang harus Ditempuh .....	41
Tabel 2.17 Kriteria Penilaian Tes Lari Jarak Sedang Kelompok Umur 6 – 12 tahun .....	42
Tabel 2.18 Kriteria Penilaian Tes Lari Jarak Sedang Kelompok Umur 13 – 19 tahun .....	42

Tabel 2.19 Kriteria Penilaian Kebugaran Jasmani berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	42
Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	49
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	59
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....	60
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi .....	60
Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Kebugaran Jasmani .....	61
Tabel 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan antara Staus Gizi dengan Kebugaran Jasmani .....	62

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden.....	74
Lampiran 2 : Formulir Identitas Responden .....	75
Lampiran 3 : Formulir Tes Kebugaran Jasmani.....	76
Lampiran 4 : Surat Permohonan Izin Penelitian .....	77
Lampiran 5 : Master Tabel .....	78
Lampiran 6 : Hasil Analisis Data .....	79
Lampiran 7 : Dokumentasi .....	83

**DAFTAR**  
**LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH**

<b>Lambang, Singkatan, dan Istilah</b>	<b>Arti</b>
Antropometri	Penilaian status gizi secara kuantitatif
BB	Berat Badan
BBLR	Berat Bayi Lahir Rendah
BMI	<i>Body Mass Index</i>
BMR	<i>Basal Metabolic Rate</i>
Hb	Hemoglobin
IMT	Indeks Masa Tubuh
IPTEK	Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
KONI	Komisi Olahraga Nasional Indonesia
Neonatus	Istilah medis untuk bayi yang baru lahir
O2SN	Olimpiade Olahraga Siswa Nasional
POPDA	Pekan Olahraga Pelajar Daerah
PORPROV	Pekan Olahraga Provinsi
PON	Pekan Olahraga Nasional
<i>Screening</i>	Penapisan
SD	Standar Deviasi
TB	Tinggi Badan
Z-score	Indeks antropometri yang digunakan untuk menentukan status gizi