

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
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 .....	4
1.4.1 Bagi Atlet .....	4
1.4.2 Bagi Institusi .....	5
1.4.3 Bagi Peneliti .....	5
<b>BAB 2 PENDAHULUAN .....</b>	<b>6</b>
2.1 Atlet .....	6
2.1.1 Pengertian atlet .....	6
2.1.2 Kesiapan atlet .....	6
2.2 Lari Atletik Dan Pengelompokan Olahraga .....	7
2.2.1 Lari Atletik .....	7
2.2.2 Pengelompokan Olahraga .....	8

2.3 Peran Zat Gizi Dalam Menunjang Performa .....	9
2.3.1 Zat Gizi Makro .....	9
2.3.2 Zat Gizi Mikro .....	13
2.4 Penggunaan Suplemen, dan Sport food. ....	16
2.5 Perhitungan Gizi Atlet .....	18
2.5.1 Perhitungan Kebutuhan Energi Pada Atlet .....	18
2.5.2 Contoh Kasus dan Perhitungan Kebutuhan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat Pada Atlet Kondisi Umum .....	21
2.6 Periodisasi Latihan .....	24
2.7 Strategi Pengaturan Waktu Makan Pada Atlet .....	27
2.8 Asupan Makan Atlet .....	29
2.8.1 Metode Penggalan Data Asupan Makan Pada Atlet .....	30
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>34</b>
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian .....	34
3.2 Penjelasan Kerangka Konsep .....	35
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
4.1 Jenis Penelitian .....	36
4.2 Waktu Dan Tempat Penelitian .....	36
4.3 Populasi Dan Sampel Penelitian .....	36
4.3.1 Populasi .....	36
4.3.2 Sampel .....	36
4.4 Variabel Penelitian .....	37
4.4.1 Variabel dalam penelitian .....	37
4.4.2 Definisi Operasional .....	37
4.5 Teknik Pengumpulan Data .....	37
4.6 Instrumen Pengumpulan Data .....	38
4.7 Teknik Pengolahan Data .....	38
4.8 Teknik Analisa Data .....	39
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
5.1 Hasil Penelitian .....	40
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	40
5.1.2 Sarana dan Prasarana .....	41

5.1.3	Aktivitas Latihan Atlet Lari .....	41
5.1.4	Gambaran Karakteristik Atlet Lari.....	41
5.1.5	Hasil Asupan Makan Pada Energi dan Zat Makro Atlet Lari .....	43
5.1.6	Tingkat Asupan Makan Pada Energi dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Nomor Lomba dan Usia .....	44
5.2	Pembahasan.....	49
5.2.1	Karakteristik Atlet Lari .....	49
5.2.1	Asupan Makan Atlet Lari .....	50
<b>BAB 6</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
6.1	Kesimpulan .....	54
6.2	Saran .....	55
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
	<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>