

## DAFTAR ISI

Pernyataan .....	i
Kata Pengantar .....	ii
Ucapan Terima Kasih .....	iii
Abstrak .....	v
Daftar Isi .....	vi
Daftar Tabel .....	vii
Daftar Diagram .....	viii
Daftar Lampiran .....	ix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian .....	4
C. Rumusan Masalah Penelitian .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Metode Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
G. Struktur Organisasi Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga .....	8
B. Perilaku Makan .....	35
C. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan .....	38
D. Asumsi .....	40
E. Hipotesis Penelitian .....	41
BAB III METODE PENELITIAN .....	42
A. Metode dan Desain Penelitian .....	42
B. Populasi dan Sampel .....	42
C. Definisi Operasional .....	44
D. Instrumen Penelitian .....	46
E. Prosedur Penelitian .....	46
F. Teknik Pengumpulan .....	49
G. Teknik Analisis Data .....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	56
A. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	56
B. Hasil Penelitian .....	57
C. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	74
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	79
A. Simpulan .....	79
B. Saran .....	80
DAFTAR PUSTAKA .....	81
LAMPIRAN .....	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Vitamin yang Larut dalam Lemak.....	16
Tabel 2.2	Vitamin B Kompleks.....	17
Tabel 2.3	Jenis-jenis Mineral yang Dibutuhkan Tubuh.....	18
Tabel 2.4	BMR Berdasarkan Berat Badan .....	25
Tabel 2.5	Faktor Aktivitas Fisik .....	26
Tabel 2.6	Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktivitas Olahraga.....	26
Tabel 2.7	Kebutuhan Energi untuk Berbagai Macam-macam Cabang Olahraga .....	29
Tabel 2.8	Klasifikasi Obesitas Menurut WHO (1998) .....	30
Tabel 4.1	Pengetahuan Responden Mengenai Zat Gizi Makro & Mikro Nutrien .....	57
Tabel 4.2	Pengetahuan Responden Mengenai Kebutuhan Cairan Tubuh	60
Tabel 4.3	Pengetahuan Responden Mengenai Tentang Perhitungan Kebutuhan Kalori .....	62
Tabel 4.4	Pengetahuan Responden Mengenai Obesitas dan Diet untuk Obesitas .....	63
Tabel 4.5	Pengetahuan Gizi Responden Berdasarkan Indikator Setiap Materi .....	64
Tabel 4.6	Rata-rata Persentase Waktu Makan Responden .....	66
Tabel 4.7	Rata-Rata Frekuensi Makan Perminggu untuk Jenis Makanan Pokok .....	67
Tabel 4.8	Rata-Rata Frekuensi Makan Perminggu untuk Jenis Sumber Protein Nabati .....	67
Tabel 4.9	Rata-Rata Frekuensi Makan Perminggu untuk Jenis Sumber Protein Hewani .....	68
Tabel 4.10	Rata-Rata Frekuensi Makan Perminggu untuk Jenis Sayuran	69
Tabel 4.11	Rata-Rata Frekuensi Makan Perminggu untuk Jenis Buah-buahan .....	69
Tabel 4.12	Rata-Rata Frekuensi Makan Perminggu untuk Bahan Makanan Lainnya .....	70
Tabel 4.13	Jenis Bahan Makanan yang Sering Dikonsumsi Lebih dari 1x Perhari .....	71
Tabel 4.14	Rata-rata Konsumsi Zat Gizi .....	72
Tabel 4.15	Persentase Tingkat Kecukupan Zat Gizi .....	72
Tabel 4.16	Persentase Tingkat Kecukupan Energi Berdasarkan Kategori	73

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1	Kategori Pengetahuan Responden Mengenai Zat Gizi Makro & Mikro Nutrien.....	60
Diagram 4.2	Kategori Pengetahuan Responden Mengenai Kebutuhan Cairan Tubuh .....	61
Diagram 4.3	Kategori Pengetahuan Responden Mengenai Tentang Perhitungan Kebutuhan Kalori .....	62
Diagram 4.4	Kategori Pengetahuan Responden Mengenai Obesitas dan Diet untuk Obesitas .....	64
Diagram 4.5	Kategori Pengetahuan Gizi Resonden .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kisi-kisi Instrumen
- Lampiran 2 Instrumen Penelitian
- Lampiran 3 Hasil Perhitungan Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 4 Hasil Pengolahan Data Instrumen Tes
- Lampiran 5 Hasil Pengolahan Data Instrumen *Food Recall* 2x24 Jam
- Lampiran 6 Hasil Pengolahan Data Instrumen *Food Frequency*
- Lampiran 7 Hasil Perhitungan Korelasi Antara Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan
- Lampiran 8 Tabel AKG (Angka Kecukupan Gizi) 2013
- Lampiran 9 Tabel Golongan Makanan untuk Atlet
- Lampiran 10 Surat-surat
- Lampiran 11 Tabel Kegiatan Bimbingan Skripsi
- Lampiran 12 Biodata Penulis