

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSCTRACT</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat secara teoritis:.....	4
1.4.2 Manfaat secara peraktis: .....	5
1.5 Struktur Organisasi .....	5
<b>BAB II</b> .....	6
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	6
2.1. Olahraga Dayung.....	6
2.2 Kondisi Fisik Dayung .....	7
2.3 Kebugaran Jasmani.....	8

Rhildan Rahman Muharam, 2018

*HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN ATLET DAYUNG DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.4. Pola Makan .....	17
2.4.1 Pola Menu 4 Sehat 5 Sempurna .....	17
2.5 Status Gizi .....	18
2.6 Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	21
2.7 Posisi Teoritis Peneliti: .....	26
2.7.1 Kerangka Berpikir .....	26
2.7.2 Hipotesis:.....	27
2.7.3 Posisi Keilmuan Peneliti .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1 Desain Penelitian .....	29
3.2 Partisipan .....	30
3.3 Lokasi Populasi Dan Sampel.....	30
3.4 Instrumen Penelitian .....	31
3.4.1 Pola Makan (X1) .....	32
3.4.2 Status Gizi (X2) .....	34
3.4.3 Tingkat Kebugaran Jasmani (Y).....	34
3.5 Prosedur Penelitan .....	36
3.6 Analisis Data .....	37
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
4.1 Temuan.....	40
4.1.1 Data Hasil Penelitian.....	40
4.1.2 Data pola makan .....	41
4.1.3. Data Status Gizi .....	42
4.1.4. Data Kebugaran Jasmani.....	44
4.1.5. Uji Normalitas .....	45

Rhildan Rahman Muharam, 2018

*HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN ATLET DAYUNG DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4.1.6. Uji Linieritas.....	46
4.1.7. Uji Korelasi .....	47
4.1.8. Analisis Regresi.....	48

4.3 Pembahasan.....	49
<b>BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Implikasi dan Rekomendasi .....	53
5.2.2 Implikasi .....	53
5.2.3 Rekomendasi.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>88</b>

Rhildan Rahman Muharam, 2018

*HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN  
ATLET DAYUNG DAERAH KABUPATEN BANDUNG BARAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penghitungan VO2MAX (Tes cooper).....	16
Tabel 2. 2 Kategori IMT ( Indeks Massa Tubuh ).....	20
Tabel 2. 3 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	21
Tabel 3. 1 Food Recall 24 JAM.....	33
Tabel 3. 2 Penghitungan Status Gizi IMT.....	34
Tabel 3. 3 Tes Cooper (Lari 12 Menit).....	35
Tabel 3. 4 Nilai pearson correlation.....	39
Tabel 4. 1 Hasil Olahan Data Dari (Bmr Sda Tee).....	40
Tabel 4. 2 Data pola makan.....	41
Tabel 4. 3 Variabel Status Gizi (X2).....	43
Tabel 4. 4 Tingkat Kebugaran Jasmani.....	44
Tabel 4. 5 Uji Normalitas.....	46
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linieritas.....	46
Tabel 4. 7 Uji Korelasi.....	47
Tabel 4. 8 Koefisien Determinasi Data.....	48
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Regresi.....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Makanan yang mengandung Karbohidrat.....	11
Gambar 2. 2 Makanan yang mengandung lemak.....	12
Gambar 2. 3 Makanan sumber Protein.....	13
Gambar 2. 4 Makanan yang mengandung vitamin.....	14
Gambar 2. 5 Tes Cooper (12 menit).....	16
Gambar 2. 6 Kerangka Berpikir.....	26
Gambar 3 1 Desain Penelitian.....	29
Gambar 3 2 Bagan Langkah-langkah Penelitian.....	36
Gambar 4 1 Diagram Frekuensi Pola Makan.....	42
Gambar 4 2 Diagram Frekuensi Status Gizi.....	43
Gambar 4 3. Diagram Frekuensi Tingkat Kebugaran.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 1. Kartu Bimbingan.....	59
Lampiran 2 1. SK.....	60
Lampiran 2 2 lanjutan. SK.....	61
Lampiran 2 3 lanjutan. SK.....	62
Lampiran 3 1. Bebas Pinjaman Perpus .....	63
Lampiran 4 1 Surat Ijin Penelitian.....	64
Lampiran 5 1. Data Penelitian .....	65
Lampiran 5 2 Lanjutan. Tabel pola makan telah di bagi 2.....	66
Lampiran 5 3 lanjutan. Penelitian Data Status Gizi .....	67
Lampiran 5 4 lanjutan . Data Penelitian Tes Cooper (Tingkat Kebugaran).....	68
Lampiran 6 1. Statistik Untuk Penelitian Uji Normalitas .....	70
Lampiran 6 2 lanjutan. Uji Linieritas .....	78
Lampiran 6 3 lanjutan. Uji Analisis Regresi Berganda.....	83
Lampiran 7 1. Dokumentasi Penelitian.....	85
Lampiran 7 2 lanjutan . Dokumentasi Penelitian .....	86
Lampiran 7 3 lanjutan. Dokumentasi Penelitian.....	87