

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang.....	1
1.2.Identifikasi Masalah	4
1.3.Batasan Masalah	4
1.4.Rumusan Masalah.....	5
1.5.Tujuan Penelitian	5
1.6.Manfaat Penelitian	5
BAB II PEMBAHASAN.....	7
2.1 Pencak Silat	7
2.1.1 Pencak Silat Secara Umum.....	7
2.2 Asupan Gizi.....	10
2.2.1 Karbohidrat.....	10
2.2.2 Protein	11
2.2.3 Lemak.....	12

2.2.4 Kalori	13
2.3 Penelitian Relevan	14
2.4 Kerangka berpikir	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
3.1.1.Tempat Penelitian	17
3.1.2.Waktu Penelitian.....	17
3.2. Desain Penelitian	17
3.3. Populasi dan Sampel	17
3.3.1.Populasi	17
3.3.2.Sampel.....	18
3.4. Variabel Penelitian	18
3.5. Instrumen Penelitian	18
3.6. Teknik Pengumpulan Data	19
3.7. Prosedur Penelitian	20
3.8. Teknik Analisis Data.....	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	22
4.1. Hasil Penelitian	22
4.2. Pembahasan	26
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	28
5.1. Kesimpulan.....	28
5.2. Saran-saran	28
DAFTAR RUJUKAN.....	30

DAFTAR TABEL

2.1 Kategori tanding berdasarkan Berat Badan (BB).....	8
3.1 Formulir food recall 1 x 24 jam	19
4.1 Hasil hitung asupan gizi makanan kategori karbohidrat.....	23
4.2 Hasil hitung asupan gizi makanan kategori protein	24
4.3 Hasil hitung asupan gizi makanan kategori lemak.....	25
4.4 Hasil hitung asupan gizi makanan kategori kalori	26

DAFTAR GAMBAR

1. Histogram Hasil asupan gizi kategori karbohidrat tabel food recall22
2. Histogram Hasil asupan gizi kategori protein tabel food recall23
3. Histogram Hasil asupan gizi kategori lemak tabel food recall24
4. Histogram Hasil asupan gizi makanan kategori kalori tabel food recall25

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Analisis Data	33
2. Dokumentasi Penelitian	37
3. Daftar makanan atlet dalam 10 hari.....	39
4. Jadwal Makanan Atlet PPLPD pada hari minggu	41
5. Foto Makanan Atlet Remaja Pencak Silat	42
6. Dokumen Wawancara Atlet dan Pengurus asrama	43
7. Tabel food recall atlet 1x24 jam.....	52