

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR	v
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Kerangka Pemikiran	7
1.5.1 Kerangka Teori.....	7
1.5.2 Kerangka Konsep	9
1.6 Hipotesis Penelitian.....	9
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Status Gizi	10
2.1.1 Penilaian Status Gizi Secara Langsung.....	10
2.1.2 Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung	12
2.2 Penilaian Status Gizi Secara Antropometri Menggunakan Indeks Massa Tubuh	14
2.2.1 IMT Pada Orang Dewasa	15
2.2.2 IMT Pada Anak dan Remaja	16
2.3 Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Atlet	17

2.3.1 Energi.....	17
2.3.2 Karbohidrat	23
2.3.3 Protein	24
2.3.4 Lemak	25
2.4 Olahraga Karate	27
2.5 Kebugaran	28
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	32
3.1 Rancangan Penelitian.....	32
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	32
3.3 Populasi dan Sampel	33
3.3.1 Populasi Penelitian.....	33
3.3.2 Sampel Penelitian	33
3.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	33
3.5 Variabel Penelitian.....	34
3.5.1 Variabel Bebas.....	34
3.5.2 Variabel Terikat.....	34
3.6 Definisi Operasional	34
3.7 Pengumpulan Data	36
3.8 Pengolahan dan Analisis Data.....	40
3.8.1. Pengolahan Data.....	40
3.8.2. Analisis Data	41
3.9 Etika Penelitian	42
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Hasil Penelitian	43
4.2 Pembahasan.....	60
V. KESIMPULAN DAN SARAN	67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Saran	68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN