

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTARLAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I     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 Ruang Lingkup Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1 Bagi Peneliti .....	5
1.5.2 Bagi Sampel.....	5
1.5.3 Bagi Poltekkes Jurusan Gizi.....	5
1.5.4 Bagi Lokasi Penelitian .....	5
<b>BAB II     TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Olahraga Karate .....	6
2.1.1 Definisi Karate.....	6
2.1.2 Teknik Dasar Karate .....	6
2.1.3 Kategori Dalam Karate .....	7
2.2 Atlet .....	8
2.2.1 Definisi Atlet .....	8
2.2.2 Atlet Karate .....	8
2.3 Kebugaran .....	9
2.3.1 Definisi Kebugaran Jasmani.....	9
2.3.2 Komponen Kebugaran Jasmani .....	11
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	15

2.4 Buah Pisang .....	20
2.4.1 Definisi Buah Pisang .....	20
2.4.2 Manfaat Buah Pisang .....	23
2.4.3 Kandungan Gizi Buah Pisang .....	24
2.4.4 Jenis Buah Pisang .....	25
2.5 Pengaruh Pemberian Buah Pisang Raja Terhadap Kebugaran	26
2.6 Metode Food Recall 24 Jam .....	30
2.6.1 Definisi Metode Recall 24 Jam .....	30
2.6.2 Tujuan Metode Recall 24 jam .....	31
2.6.3 Langkah – langkah Metode Recall 24 jam .....	31
2.6.4 Kelebihan dan Kekurangan Metode Recall 24 jam .....	32
<b>BAB III KERANGKA TEORITIS, KONSEP, HIPOTESIS DAN DEINISI OPERASIONAL .....</b>	<b>34</b>
3.1 Kerangka Teoritis .....	34
3.2 Kerangka Konsep .....	35
3.3 Hipotesis .....	35
3.4 Definisi Operasional .....	36
<b>BAB IV DESAIN PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
4.1 Desain Penelitian .....	37
4.2 Waktu dan Tepat Penelitian .....	37
4.3 Populasi dan Sampel .....	37
4.3.1 Populasi .....	37
4.3.2 Sampel .....	38
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	39
4.4.1 Data Primer .....	39
4.4.2 Data Sekunder .....	39
4.4.3 Prosedur Penelitian .....	39
4.5 Pengolahan dan Analisis Data .....	41
4.5.1 Pengolahan Data .....	41
4.5.2 Analisis Data .....	41
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
5.1 Gambaran Umum Sampel .....	43
5.2 Analisis Univariat .....	43
5.2.1 Data Umum .....	43

5.2.2	Tingkat Kebugaran .....	46
5.2.3	Asupan Zat Gizi .....	46
5.3	Analisis Bivariat .....	49
5.3.1	Uji Normalitas .....	49
5.3.2	Perbandingan Nilai VO <sub>2</sub> max Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol .....	50
5.3.3	Uji Melihat Tes Awal VO <sub>2</sub> max Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol .....	51
5.3.4	Uji Melihat Tes Akhir VO <sub>2</sub> max Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol .....	52
5.3.5	Perubahan Nilai Vo <sub>2</sub> max Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol .....	52
<b>BAB VI</b>	<b>PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
6. 1	Keterbatasan Penelitian .....	53
6. 2	Analisis Univariat.....	54
6.2.1	Jenis Kelamin .....	54
6.2.2	Usia .....	55
6.2.3	Status Gizi .....	55
6.2.4	Kebiasaan Merokok.....	56
6.2.5	Asupan Zat Gizi .....	56
<b>BAB VI</b>	<b>PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
6. 1	Keterbatasan Penelitian .....	53
6. 2	Analisis Univariat.....	54
6.2.1	Jenis Kelamin .....	54
6.2.2	Usia .....	55
6.2.3	Status Gizi .....	55
6.2.4	Kebiasaan Merokok.....	56
6.2.5	Asupan Zat Gizi .....	56
6.2.6	Daya Tahan Jantung Paru.....	59
6.2.7	Durasi Latihan Atlet .....	61
6.2.8	Daya Tahan Jantung Paru.....	61
<b>BAB VII</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
7.1	Kesimpulan.....	64
7.2	Saran.....	65
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Nomor</b>		<b>Halaman</b>
2.1	Kategori IMT.....	18
2.2	Perbandingan Kandungan Gizi Pada Pisang Raja, Pisang awak, Pisang tanduk dan Pisang ambon.....	22
2.3	Kandungan nilai gizi beberapa varietas pisang.....	24
2.4	Kandungan nutrisi pisang.....	29
2.5	Kandungan mineral pisang.....	29
2.6	Kandungan Vitamin Pisang Raja.....	30
4.1	Penilaian VO <sub>2</sub> max (ml/kg/menit).....	40
5.1	Distribusi Frekuensi Sampel .....	44
5.2	Distribusi Tingkat Kebugaran Sampel .....	46
5.3	Distribusi Frekuensi Sampe Berdasarkan Asupan Status Gizi Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol...	47
5.4	Distribusi Frekuensi Nilai Rata-Rata Asupan Zat Gizi Tes Awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol..	48
5.5	Hasi Uji Normalitas Data.....	50
5.6	Hasil Uji Perbandingan Nilai VO <sub>2</sub> max Tes awal Dan Tes Akhir Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol.....	50
5.7	Hasil Uji Tes Awal VO <sub>2</sub> max Kelompok Intervensi Dan Kontrol..	51
5.8	Hasil Uji Tes Akhir VO <sub>2</sub> max Kelompok Intervensi Dan Kontrol..	52
5.9	Hasil Perbandingan Nilai VO <sub>2</sub> max Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
4.1 Skema Penelitian Pengaruh Tingkat Kebugaran.....	37