

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian .....	6
1.4. Ruang Lingkup Penelitian .....	7
1.5. Manfaat Penelitian .....	7
1.5.1. Bagi peneliti.....	7
1.5.2. Bagi Jurusan Gizi .....	7
1.5.3. Bagi atlet .....	7
1.5.4. Bagi Klub.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1. Definisi Olahraga.....	8
2.2. Pengelompokkan Olahraga Berdasarkan System Metabolisme.....	8
2.2.1. Olahraga Anaerobik (Olahraga Power).....	9
2.2.2. Olahraga Aerobik (olahraga <i>Endurance</i> ) .....	9
2.3. Lari Jarak Jauh.....	10

2.3. Kebutuhan Energi Dan Zat Gizi.....	12
2.3.1. Kebutuhan Energi.....	12
2.3.2. Kebutuhan Zat Gizi.....	17
2.4. Kebutuhan air.....	26
2.5. Pengetahuan Gizi.....	28
2.6. Gizi Seimbang.....	29
2.6. Konseling Gizi.....	32
2.6.1. Pengertian Konseling Gizi.....	32
2.6.2. Media Konseling.....	32
2.6.3. Langkah-Langkah Konseling Gizi.....	33
2.6.4. Perubahan Perilaku.....	35
2.7. Kebugaran Jasmani.....	35
2.8. Daya Tahan Jantung Paru (VO <sub>2</sub> Maks).....	38
2.8.1. Pengertian VO <sub>2</sub> Maks.....	38
2.8.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi VO <sub>2</sub> Maks.....	39
2.9. Alat Pengukuran dan Instrumen Tes.....	41
2.9.1. Tes Lari 1600 meter dan <i>Test Bleep (Multistage Fitness Test)</i> .....	41
<b>BAB III KERANGKA TEORITIS, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....</b>	<b>45</b>
3.1. Kerangka Teori.....	45
3.2. Kerangka Konsep.....	46
3.3. Hipotesis.....	48
3.4. Definisi Operasional.....	48
3.4.1. Konseling Gizi.....	48
3.4.2. Asupan Energi.....	49

3.4.3. Asupan Karbohidrat.....	49
3.4.4. Asupan Protein.....	50
3.4.5. Asupan Lemak .....	50
3.4.6. Daya Tahan Jantung Paru (VO <sub>2</sub> Maks) .....	50
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>52</b>
4.1. Metode penelitian .....	52
4.2. Waktu dan Tempat Penelitian .....	53
4.2.1. Waktu Penelitian.....	53
4.2.2. Tempat Penelitian.....	53
4.3. Populasi dan Sampel.....	53
4.3.1. Populasi.....	53
4.3.2. Sampel.....	53
4.4. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	54
4.4.1. Data Primer.....	54
4.4.2. Data Sekunder .....	54
4.4.3. Cara Pengumpulan Data .....	55
4.5. Pengolahan dan Analisis Data .....	56
4.5.1. Pengolahan Data .....	56
4.5.2. Analisis Data.....	57
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>58</b>
5.1. Analisis Univariat.....	58
5.1.1. Karakteristik Responden.....	58
5.1.2. Data Ketahanan Jantung Paru (VO <sub>2</sub> max) .....	61
5.1.3. Data Asupan Energi dan Zat Gizi .....	62
5.2. Analisis Data Bivariat .....	67

5.2.1. Uji Normalitas .....	67
5.2.2 Uji Paired Sample t Test .....	67
5.2.3. Uji Independent t Test.....	72
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>76</b>
6.1. Keterbatasan Penelitian .....	76
6.2. Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Asupan Energi dan Zat Gizi Sebelum dan Setelah Konseling Gizi .....	76
6.2.1. Asupan Energi Sebelum dan Setelah Konseling Gizi .....	77
6.2.2. Asupan Karbohidrat Sebelum dan Setelah Konseling Gizi .....	78
6.2.3. Asupan Protein Sebelum dan Setelah Konseling Gizi .....	79
6.2.4. Asupan Lemak Sebelum dan Setelah Konseling Gizi.....	81
6.3. Perubahan Ketahanan Jantung Paru (VO <sub>2</sub> max) Sebelum dan Setelah Konseling Gizi .....	82
6.4. Perbedaan Selisih Rata-Rata ( $\Delta$ ) Perubahan Energi dan Zat Gizi Makro .....	86
6.4.1. Perbedaan Selisih Rata-Rata Asupan Energi Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol .....	86
6.4.2. Perbedaan Selisih Rata-Rata Asupan Karbohidrat Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol .....	86
6.4.3. Perbedaan Selisih Rata-Rata Asupan Protein Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol .....	87
6.4.4. Perbedaan Selisih Asupan Lemak Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol .....	87
6.5. Perbedaan Selisih Rata-Rata Perubahan Nilai Keatahanan Jantung Paru Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	88
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>90</b>
7.1. Kesimpulan.....	90

7.2. Saran.....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>93</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>99</b>