

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DALAM.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.4.1 Tujuan Umum .....	5
1.4.2 Tujuan Khusus .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
1.5.1 Bagi Peneliti .....	5
1.5.2 Bagi Atlet .....	6
1.5.3 Bagi Institusi .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	7
2.2 Pengetahuan Gizi .....	13
2.2.1 Pengertian Pengetahuan .....	13
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	14
2.2.3 Cara Pengukuran‘Pengetahuan‘ .....	15
2.3 Gizi Olahraga.....	16
2.4 Asupan Makan .....	16
2.4.1 Kebutuhan Zat Gizi.....	17
2.4.2 Tahapan Pemberian Zat Gizi Pada Atlet.....	24

2.5	Aktivitas Fisik.....	25
2.5.1	‘Jenis-jenis Aktivitas Fisik‘.....	26
2.5.2	Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	27
2.5.3	Pengukuran Aktivitas Fisik.....	28
2.6	Status Gizi.....	29
2.6.1	Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	29
2.6.2	Penilaian Status Gizi.....	31
2.7	Food Recall.....	33
2.7.1	Metode Food Recall.....	33
2.7.2	Langkah-langkah Melakukan Metode <i>Food Recall</i> .....	33
2.7.3	Kelebihan dan Kelemahan <i>Metode Recall</i> .....	34
2.8	Kerangka Konsep.....	35
2.8.1	Keterangan Kerangka Konsep.....	35
2.8.2	Hipotesis.....	36
<b>BAB 3</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
3.1	Desain Penelitian.....	37
3.2	Lokasi dan Waktu.....	37
3.2.1	Lokasi Penelitian.....	37
3.2.2	Waktu Penelitian.....	37
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel (DOV).....	37
3.3.1	Variabel Penelitian.....	37
3.3.2	Definisi Operasional Variabel “.....	38
3.4	Rancangan Sampel.....	40
3.4.1	Populasi Penelitian.....	40
3.4.2	Sampel.....	40
3.4.3	Kriteria Sampel.....	40
3.4.4	Teknik Pengambilan Sampel.....	40
3.5	Alur Penelitian.....	41
3.6	Pengumpulan Data.....	42
3.6.1	Jenis Data.....	42
3.6.2	Instrumen Penelitian.....	42
3.7	Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	43
3.7.1	Teknik Pengolahan Data.....	43
3.7.2	Teknik Analisis Data.....	44
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45
4.1	Hasil Penelitian.....	45

4.2.1	Karakteristik Atlet.....	45
4.2.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi Atlet Bola Voli Putri Di Club Tiger Kabupaten Jombang Tahun 2025 .....	46
4.2.3	Distribusi Frekuensi Asupan Makan Atlet Bola Voli Putri Di Club Tiger Kabupaten Jombang Tahun 2025.....	46
4.2.4	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Atlet Bola Voli Putri Di Club Tiger Kabupaten Jombang Tahun 2025.....	47
4.2.5	Distribusi Frekuensi Status Gizi Atlet Bola Voli Putri Di Club Tiger Kabupaten Jombang Tahun 2025.....	48
4.2.6	Tabulasi Silang antara Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Asupan Energi Atlet Bola Voli Putri Di Club Tiger Jombang Tahun 2025 .....	48
4.2.7	Tabulasi antara Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Asupan Protein Atlet Bola Voli Putri Di Club Tiger Jombang Tahun 2025 .....	49
4.2.8	Tabulasi Silang antara Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Asupan Lemak Atlet Bola Voli Putri Di Club Tiger Jombang Tahun 2025 .....	50
4.2.9	Tabulasi Silang'antara Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Asupan Karbohidrat' Atlet Bola Voli Putri Di Club Tiger Jombang Tahun 2025.....	51
4.2.10	Tabulasi Silang antara Asupan Energi dengan Status Gizi Atlet Bola Voli Putri Di Club Tiger Jombang Tahun 2025.....	52
4.2.11	Tabulasi Silang antara Asupan Protein dengan Status Gizi Atlet Bola Voli Putri Di Club Tiger Jombang Tahun 2025.....	53
4.2.12	Tabulasi Silang antara Asupan Lemak dengan Status Gizi Atlet Bola Voli Putri Di Club Tiger Jombang Tahun 2025.....	54
4.2.13	Tabulasi Silang antara Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Atlet Bola Voli Putri Di Club Tiger Jombang Tahun 2025.....	55
4.2.14	Tabulasi Silang antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Atlet Bola Voli Putri Di Club Tiger Jombang Tahun 2025.....	56
<b>BAB 5</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
5.1	Pembahasan Penelitian.....	58
5.1.1	Karakteristik Atlet.....	58
5.1.2	Pengetahuan .....	59
5.1.3	Asupan Makan .....	61
5.1.4	Aktivitas Fisik .....	70
5.1.5	Status Gizi .....	72
5.1.6	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Asupan Energi Atlet Bola Voli Di Club Tiger Kabupaten Jombang .....	73
5.1.7	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Asupan Protein Atlet Bola Voli Di Club Tiger Kabupaten Jombang .....	75
5.1.8	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Asupan Lemak Atlet Bola Voli Di Club Tiger Kabupaten Jombang .....	76
5.1.9	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Asupan Karbohidrat Atlet Bola Voli Di Club Tiger Kabupaten Jombang.....	77

5.1.10	Hubungan Asupan Energi dengan Status gizi Atlet Bola Voli Di Club Tiger Kabupaten Jombang .....	78
5.1.11	Hubungan Asupan Protein dengan Status gizi Atlet Bola Voli Di Club Tiger Kabupaten Jombang .....	80
5.1.12	Hubungan Asupan Lemak dengan Status gizi Atlet Bola Voli Di Club Tiger Kabupaten Jombang .....	82
5.1.13	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status gizi Atlet Bola Voli Di Club Tiger Kabupaten Jombang .....	83
5.1.14	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status gizi Atlet Bola Voli Di Club Tiger Kabupaten Jombang .....	85
<b>BAB 6</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>87</b>
6.1	Kesimpulan .....	87
6.2	Saran .....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>89</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>94</b>