

## DAFTAR ISI

|                                                                        | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL .....                                                    | i       |
| PERNYATAAN KEASLIAN.....                                               | iii     |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                                                | iv      |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                                | v       |
| KATA PENGANTAR .....                                                   | vi      |
| ABSTRAK .... ..                                                        | viii    |
| DAFTAR ISI. ....                                                       | x       |
| DAFTAR TABEL.....                                                      | xii     |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                    | xiv     |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                                   | xv      |
| DAFTAR SINGKATAN .....                                                 | xvi     |
| BAB I. PENDAHULUAN .....                                               | 1       |
| 1.1 Latar Belakang .....                                               | 1       |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                                         | 7       |
| 1.3 Rumusan Masalah .....                                              | 8       |
| 1.4 Tujuan.....                                                        | 8       |
| 1.5 Manfaat.....                                                       | 9       |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....                                          | 10      |
| 2.1 Asupan Energi .....                                                | 10      |
| 2.1.1 Metabolisme Energi .....                                         | 11      |
| 2.1.2 Sumber Energi.....                                               | 14      |
| 2.1.3 Akibat Kekurangan Energi.....                                    | 15      |
| 2.1.4 Akibat Kelebihan Energi.....                                     | 15      |
| 2.1.5 Penentuan Kebutuhan Kecukupan Energi.....                        | 15      |
| 2.2 Remaja.....                                                        | 20      |
| 2.2.1 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Asupan Energi pada Remaja..... | 22      |
| 2.3 Sepak Takraw .....                                                 | 24      |
| 2.4 Kebugaran Jasmani .....                                            | 26      |
| 2.4.1 Definisi Kebugaran Jasmani.....                                  | 26      |
| 2.4.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....                  | 28      |
| 2.4.3 Jenis – Jenis Tes Kebugaran Jasmani.....                         | 35      |
| 2.4.4 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....                            | 36      |
| 2.5 Metode Pengukuran Asupan .....                                     | 41      |
| 2.5.1 Metode Recall 24 Jam .....                                       | 41      |
| 2.6 Hubungan Asupan Energi dengan Kebugaran Jasmani .....              | 42      |
| BAB III. KERANGKA KONSEP .....                                         | 44      |
| 3.1 Kerangka Konsep .....                                              | 44      |

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.2 Hipotesis Penelitian .....                                          | 45 |
| BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN .....                                     | 46 |
| 4.1 Jenis Penelitian .....                                              | 46 |
| 4.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....                                   | 46 |
| 4.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....                                | 47 |
| 4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....                  | 48 |
| 4.5 Teknik Pengumpulan Data .....                                       | 49 |
| 4.6 Instrumen Penelitian .....                                          | 53 |
| 4.7 Pengolahan Data .....                                               | 54 |
| 4.8 Teknik Analisa Data .....                                           | 55 |
| BAB V. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....                            | 56 |
| 5.1 Hasil Penelitian .....                                              | 56 |
| 5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                             | 56 |
| 5.1.2 Karakteristik Responden .....                                     | 57 |
| 5.1.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin ..               | 57 |
| 5.1.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur .....                     | 58 |
| 5.1.3 Variabel Penelitian .....                                         | 59 |
| 5.1.3.1 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Energi.                 | 59 |
| 5.1.3.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kebugaran<br>Jasmani .....     | 60 |
| 5.1.4 Hubungan antara Variabel Penelitian .....                         | 61 |
| 5.1.4.1 Hubungan antara Asupan Energi dengan Kebugaran<br>Jasmani ..... | 61 |
| 5.2 Pembahasan .....                                                    | 62 |
| 5.2.1 Hubungan antara Asupan Energi dengan Kebugaran<br>Jasmani .....   | 62 |
| BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN .....                                      | 69 |
| 6.1 Kesimpulan .....                                                    | 69 |
| 6.2 Saran .....                                                         | 70 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                    | 71 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                    | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 2.1 Nilai Energi Berbagai Bahan Makanan (kkal/100 gram).....                 | 14      |
| Tabel 2.2 Kebutuhan Energi Secara Umum.....                                        | 16      |
| Tabel 2.3 Perhitungan BMR Menurut Usia Dan Jenis Kelamin .....                     | 17      |
| Tabel 2.4 Kategori Aktifitas Fisik .....                                           | 18      |
| Tabel 2.5 Kebutuhan Energi pada Beberapa Jenis Olahraga .....                      | 19      |
| Tabel 2.6 Kebutuhan Energi untuk Pertumbuhan (Kalori/Hari).....                    | 20      |
| Tabel 2.7 Kategori Jarak Lari Cepat Berdasarkan Kelompok Umur .....                | 36      |
| Tabel 2.8 Penilaian Tes Lari Cepat untuk Kelompok Umur 13-15 Tahun ..              | 37      |
| Tabel 2.9 Penilaian Tes Lari Cepat untuk Kelompok Umur 16-19 Tahun ..              | 37      |
| Tabel 2.10 Penilaian Tes Gantung Siku untuk Kelompok Umur 13-15 Tahun .....        | 37      |
| Tabel 2.11 Penilaian Tes Gantung Siku untuk Kelompok Umur 16-19 Tahun .....        | 38      |
| Tabel 2.12 Penilaian Tes Baring Duduk untuk Kelompok Umur 13 – 15 Tahun .....      | 38      |
| Tabel 2.13 Penilaian Tes Loncat Tegak untuk Kelompok Umur 16 – 19 Tahun .....      | 38      |
| Tabel 2.14 Penilaian Tes Loncat Tegak untuk Kelompok Umur 13 – 15 Tahun .....      | 39      |
| Tabel 2.15 Penilaian Tes Loncat Tegak untuk Kelompok Umur 16 – 19 Tahun .....      | 39      |
| Tabel 2.16 Jarak Lari Sedang yang Harus Ditempuh .....                             | 40      |
| Tabel 2.17 Penilaian Tes Lari Jarak Sedang untuk Kelompok Umur 13 – 15 Tahun ..... | 40      |
| Tabel 2.18 Penilaian Tes Lari Jarak Sedang untuk Kelompok Umur 16 – 19 Tahun ..... | 40      |
| Tabel 2.19 Kriteria Penilaian Kebugaran Jasmani berdasarkan Hasil TKJL..           | 41      |
| Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....                      | 58      |
| Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....                               | 59      |

|           |                                                                         |    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 5.3 | Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Energi.....                     | 60 |
| Tabel 5.4 | Distribusi Responden Berdasarkan Kebugaran Jasmani.....                 | 60 |
| Tabel 5.5 | Tabulasi Silang Hubungan Asupan Energi dengan Kebugaran<br>Jasmani..... | 61 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                    | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 3.1 Hubungan Asupan Energi dengan Kebugaran<br>Jasmani..... | 44      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                               | Halaman |
|---------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. Surat Ijin Studi Awal Pendahuluan.....            | 74      |
| Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian.....                        | 75      |
| Lampiran 3. Surat Rekomendasi dari UPT SMANOR Jatim.....      | 76      |
| Lampiran 4. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden ..... | 77      |
| Lampiran 5. Formulir Identitas Responden .....                | 78      |
| Lampiran 6. Formulir Recall 24 Jam .....                      | 79      |
| Lampiran 7. Formulir Tes Kebugaran Jasmani .....              | 80      |
| Lampiran 8. Perhitungan Asupan Energi.....                    | 81      |
| Lampiran 9. Perhitungan Kebugaran Jasmani.....                | 83      |
| Lampiran 10. Nilai Kebugaran Jasmani.....                     | 87      |
| Lampiran 11. Dokumentasi.....                                 | 88      |
| Lampiran 12. Hasil Perhitungan SPSS.....                      | 93      |
| Lampiran 13. Persetujuan Etik.....                            | 95      |

## **DAFTAR SINGKATAN**

|           |                                         |
|-----------|-----------------------------------------|
| Depkes    | : Departemen Kesehatan                  |
| ASEAN     | : Association of Southeast Asian Nation |
| Hb        | : Hemoglobin                            |
| UPT       | : Unit Pelaksana Teknis                 |
| PON       | : Pekan Olahraga Nasional               |
| Riskesdas | : Riset Kesehatan Dasar                 |
| FAO       | : Food and Agricultural Organization    |
| WHO       | : World Health Organization             |
| ATP       | : Adenosine Triphosphate                |
| ADP       | : Adenosine Diphosphate                 |
| PCr       | : Phosphocreatine                       |
| Cr        | : Kreatin                               |
| CP        | : Creatine Phosphate                    |
| BMR       | : Basal Metabolic Rate                  |
| SDA       | : Specific Dynamic Action               |
| PGS       | : Pedoman Gizi Seimbang                 |
| URT       | : Ukuran Rumah Tangga                   |
| MFT       | : Multistage Fitness Test               |
| TKJI      | : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia       |