

## DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>7</b>
A. Kerangka Teoritis.....	7
1.1 Asupan Makanan.....	7
1.2 Kebutuhan Karbohidrat.....	9
1.3 Kebutuhan Protein.....	10
1.4 Kebutuhan Lemak.....	11
1.5 Kebutuhan Vitamin dan Mineral.....	12
1.6 Cairan.....	13
1.7 Pengukuran Kebutuhan Energi.....	14
1.8 Pengertian Energi.....	14
1.8.1 Basal Metabolism Rate (BMR).....	16
1.8.2 Spesifik Dynamic Action (SDA).....	17

1.8.3 Aktifitas Fisik .....	17
1.8.4 Aktifitas Olahraga .....	19
1.8.5 Pengeluaran Energi .....	20
1.9 Pengaturan Gizi Selama Periodisasi Latihan .....	20
1.9.1 Tahap Persiapan.....	20
1.9.2 Pengaturan Gizi dalam Tahap persiapan .....	21
1.9.3 Tahap Kompetisi/Pertandingan .....	23
1.9.4 Tahap Transisi .....	24
2.1 Pengertian <i>Hockey</i> .....	25
2.2 Profil Tim Putri <i>Hockey</i> .....	25
2.3 Bentuk Permainan <i>Hockey</i> .....	26
2.4 Perlengkapan Permainan .....	26
2.5 Lapangan Permainan .....	28
2.6 Teknik Dasar bermain <i>Hockey</i> .....	29
2.7 Aturan Pertandingan .....	30
2.8 Penelitian Relevan .....	31
B. Kerangka Berpikir .....	32

**BAB III METODE PENELITIAN .....** 33

A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	33
B. Populasi dan Sampel .....	33
C. Variabel Penelitian .....	34
D. Operasional Penelitian .....	34

E. Metode Penelitian.....	34
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Teknik Pengumpulan Data.....	35
H. Prosedur Penelitian.....	36
I. Teknik Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A. Deskripsi Data Penelitian.....	39
B. Hasil <i>Food Recall</i> , Aktifitas Fisik, dan Pengeluaran Energi.....	40
C. Pembahasan Penelitian.....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>53</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY