

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
IDENTITAS TIM PENGUJI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Manfaat Teoritis .....	5
2. Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Atlet Lari ( <i>Sprinter</i> ) .....	6
1. Definisi .....	6
2. Periodisasi Latihan Atlet .....	6
3. Strategi Pengaturan Waktu Makan Atlet Lari .....	7
B. Penyuluhan Media Video .....	8
1. Definisi Media Video .....	8
2. Tujuan Penyuluhan Media Video .....	10
3. Pembuatan Media Video (Teori) .....	10
C. Tingkat Pengetahuan .....	10
1. Pengertian Pengetahuan Gizi .....	10
2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	11

3. Cara Penilaian dan Klasifikasi Tingkat Pengetahuan.....	11
D. Tingkat Konsumsi .....	13
1. Definisi.....	13
2. Energi.....	13
3. Karbohidrat.....	17
4. Lemak.....	20
5. Protein .....	21
6. Gizi Olahraga .....	23
E. Kajian Pustaka.....	23
1. Pengaruh Terhadap Tingkat Pengetahuan.....	23
2. Pengaruh Terhadap Tingkat Konsumsi .....	25
F. Kerangka Konseptual.....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	31
D. Variabel Penelitian .....	31
1. Variabel Bebas.....	31
2. Variabel Terikat .....	31
E. Pembuatan Media Video (Praktik).....	32
F. Instrumen Penelitian .....	32
G. Metode Pengumpulan Data .....	34
H. Definisi Operasional Variabel .....	35
I. Pengolahan Data dan Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	41
1. Sarana dan Prasarana.....	41
B. Gambaran Umum Responden.....	42
C. Program Latihan Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo.....	43
1. Latihan Persiapan Umum .....	43
2. Latihan Persiapan Khusus (Pra Kompetisi/Pra Pertandingan).....	43
D. Program Gizi Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo.....	43

1. Siklus Makro (jangka Panjang) .....	44
2. Siklus Meso dan Siklus Mikro (Jangka Menengah dan Jangka Pendek) .....	44
E. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Atlet Lari ( <i>Sprinter</i> ) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo.....	45
1. Faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet untuk menjawab pertanyaan. .....	48
2. Faktor yang mempengaruhi kemampuan atlet tidak mampu menjawab pertanyaan. ....	50
F. Tingkat Pengetahuan Terhadap Tingkat Konsumsi (Energi) Pada Atlet Lari ( <i>Sprinter</i> ) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo.....	52
G. Tingkat Pengetahuan Terhadap Tingkat Konsumsi (Karbohidrat) Pada Atlet Lari ( <i>Sprinter</i> ) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo.....	58
H. Tingkat Pengetahuan Terhadap Tingkat Konsumsi (Lemak) Pada Atlet Lari ( <i>Sprinter</i> ) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo.....	58
I. Tingkat Pengetahuan Terhadap Tingkat Konsumsi (Protein) Pada Atlet Lari ( <i>Sprinter</i> ) di Puslatda PASI Kabupaten Sidoarjo.....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>69</b>