

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Hlm.
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	8
A. Deskripsi Teoritis	8
1. Softball	8
1.1 Teknik dasar bermain softball	9
2. Porsen Lemak Tubuh	13
2.1 Definisi	13
2.2 Klasifikasi	13
2.3 Faktor Yang Mempengaruhi	14

2.4 Pengukuran Persen Lemak Tubuh	15
3. Zat Gizi Makro	17
3.1 Karbohidrat	17
3.2 Protein	20
3.3 Lemak	21
4. Asupan Serat	22
5. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Persen Lemak Tubuh	24
6. Metode Pengukuran Konsumsi Makanan	25
B. Kerangka Berfikir	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Jenis Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Pengumpulan Data	30
E. Pengolahan dan Analisis Data	35
BAB IV HASIL	40
A. Gambaran Umum	40
B. Hasil Univariat	41
C. Hasil Bivariat	43
D. Hasil Multivariat	46
BAB V PEMBAHASAN	48
A. Persen Lemak Tubuh	48
B. Asupan Karbohidrat	49

C. Asupan Protein	49
D. Asupan Lemak	50
E. Asupan Serat	51
F. Hubungan Karbohidrat dengan Persen Lemak Tubuh	51
G. Hubungan Protein dengan Persen Lemak Tubuh	52
H. Hubungan Lemak dengan Persen Lemak Tubuh	53
I. Hubungan Serat dengan Persen Lemak Tubuh	54
J. Keterbatasan Penelitian	56
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

1.	Persen Lemak Tubuh Berdasarkan Cabang Olahraga	13
2.	Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin	42
3.	Distribusi Responden menurut Umur	42
4.	Distribusi Nilai Persen lemak Tubuh Responden	42
5.	Distribusi Asupan Zat Gizi Makro dan Serat Responden	43
6.	Distribusi Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Persen Lemak Tubuh	44
7.	Distribusi Hubungan Asupan Protein dengan Persen Lemak Tubuh	44
8.	Distribusi Hubungan Asupan Lemak dengan Persen Lemak Tubuh	45
9.	Distribusi Hubungan Asupan Serat dengan Persen Lemak Tubuh	45
10	Hasil Analisis Regresi Linier Berganda	46



DAFTAR GAMBAR

- 1 Kerangka Berfikir
- 2 Kerangka Konsep



26

27



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa U



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa U



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa U

DAFTAR LAMPIRAN

No		hlm.
1.	Informed Consent	62
2.	Formulir Food Recall	63
3.	Hasil Uji Statistik	64