

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACK.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
SURAT KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK	vii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	viii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR GRAFIK.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
F. Manfaat Penelitian	6
G. Keterbaruan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Telaah Pustaka	10
1. Kebugaran	10

a) Definisi Kebugaran	10
b) Klasifikasi Kebugaran.....	10
c) Pengukuran Kebugaran	12
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran.....	15
a) Asupan Zat Gizi	15
1) Energi.....	17
2) Protein.....	18
3) Lemak.....	20
4) Karbohidrat	21
b) Status Hidrasi	24
c) Pengetahuan Gizi	28
3. Sepak Bola.....	29
a) Pengertian Sepak Bola	29
b) Teknik Dasar Sepak Bola.....	29
B. Kerangka Berpikir.....	30
C. Kerangka Konsep.....	31
D. Hipotesis.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	33
B. Jenis Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	33
D. Instrumen Penelitian.....	34
1. Variabel Penelitian	34
2. Definisi Konseptual.....	34
3. Definisi Operasional.....	35
4. Data yang Dikumpulkan.....	37
5. Instrumen Penelitian.....	37
6. Cara Pengumpulan Data.....	37
7. Cara Menjamin Kualitas Data	38
8. Pengolahan Data.....	38

9. Prosedur Pengukuran.....	39
E. Teknik Analisa Data.....	41
1. Pengolahan Data.....	41
2. Analisa Data.....	42
a) Analisa Univariat.....	42
b) Analisa Bivariat.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Sekolah Tinggi Perikanan.....	45
B. Analisis Univariat.....	45
C. Analisis Bivariat.....	53
D. Analisis Multivariat.....	61
BAB V PEMBAHASAN.....	65
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN.....	83