

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN	vii
HALAMAN PENGESAHAN.....	viii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP PENULIS	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
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
1. Secara Teoritis.....	6
2. Secara Praktis.....	6
G. Keterbaruan Penelitian.....	7
BAB II.TINJAUAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	14
A. Deskripsi Teoritis.....	14

1. Futsal.....	14
2. Pengertian.....	14
a. Tujuan.....	14
b. Teknis Dasar Futsal.....	15
3. Status Gizi.....	16
a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung.....	16
b. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung.....	17
4. Antropometri Gizi.....	17
a. Berat Badan.....	17
b. Tinggi Badan.....	17
c. Indeks Massa Tubuh.....	18
5. Permasalahan Gizi Atlet Putri.....	22
6. Kecukupan Gizi Atlet Futsal.....	22
a. Kecukupan Energi.....	22
b. Kecukupan Karbohidrat.....	22
c. Kecukupan Protein.....	22
d. Kecukupan Lemak.....	23
7. Pengaturan Gizi Atlet Futsal.....	23
8. Metabolisme Energi.....	24
a. Metabolisme Anaerobik.....	24
b. Metabolisme Anaerobik-Glikolis.....	24
c. Metabolisme Aerobik.....	25
9. Proses Pembentukan ATP.....	26
10. Komposisi Tubuh.....	27
11. Massa Otot.....	31
12. Persen Lemak Tubuh.....	32
13. Pengukuran Metode BIA (<i>Bioimpedance Analysis</i>)	35
14. Kebugaran.....	36
a. Pengertian.....	36
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran.....	36
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Nilai $VO_2 Max$	39
B. Kerangka Teori.....	41

C. Kerangka Konsep.....	42
D. Hipotesis	42
BAB III. METODE PENELITIAN.....	43
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
B. Jenis Penelitian.....	43
C. Populasi dan Sampel.....	43
1. Populasi.....	43
2. Sampel.....	43
D. Instrumen Penelitian.....	44
1. Variabel Penelitian.....	44
2. Definisi Konseptual.....	44
3. Definisi Operasional.....	45
4. Data yang Dikumpulkan.....	46
5. Instrumen Penelitian yang Digunakan.....	46
6. Cara Pengumpulan Data.....	47
7. Pengolahan Data.....	47
8. Prosedur Pengukuran.....	48
E. Cara Menjaga Kualitas Data.....	49
F. Teknik Analisa Data.....	49
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	52
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	52
B. Analisis Univariat.....	52
C. Analisis Bivariat.....	55
BAB V. PEMBAHASAN.....	57
A. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran.....	57
B. Hubungan Massa Otot dengan Kebugaran.....	59
C. Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran.....	62
D. Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB VI. PENUTUP.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	..

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keterbaruan Penelitian.....	7
Tabel 2. Kategori IMT Dewasa Menurut Depkes R.I 2004	19
Tabel 3. Keuntungan dan Kelemahan Teknik Pengukuran Komposisi Tubuh	29
Tabel 4. Kategori Persen Lemak Tubuh.....	35
Tabel 5. Definisi Operasional.....	45
Tabel 6. Kategori Nilai Korelasi.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	41
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian.....	73
Lampiran 2. Formulir Identitas Responden.....	74
Lampiran 3. Formulir Pengukuran BIA (<i>Bioimpedance Analysis</i>).....	75
Lampiran 4. Tabel Prediksi VO_2 Max.....	76
Lampiran 5. Tabel Klasifikasi VO_2 Max Putri berdasarkan Usia (Tahun)	77
Lampiran 6. Formulir Tes Kebugaran.....	78