

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Perumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.5.1 Tujuan Umum.....	4
1.5.2 Tujuan Khusus	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Keterbaruan penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Landasan Teori	9
2.1.1 <i>Fitness</i>	9
2.1.2 <i>Fitness Center</i>	9
2.1.3 <i>Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)</i>	9
2.1.4 Konsumsi Suplemen.....	13
2.1.5 Glutamin.....	13
2.1.6 Komposisi Tubuh	15
2.1.7 Karbohidrat.....	17
2.1.8 Protein	18
2.1.9 Lemak.....	19
2.1.10 <i>Visual Analogue Scale (VAS)</i>	19
2.2 Kerangka Berfikir.....	21
2.3 Kerangka Konsep	22
2.4 Hipotesis.....	23

BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.2 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	24
3.3 Populasi dan Sampel.....	24
3.4 Pengumpulan Data.....	26
3.5 Instrumen Penelitian.....	27
3.6 Definisi Konseptual	27
3.7 Definisi Operasional.....	28
3.8 Teknik Pengolahan Data.....	29
3.8.1 <i>Editing</i>	29
3.8.2 <i>Coding</i>	29
3.8.3 <i>Entry Data</i>	29
3.8.4 <i>Cleaning Data</i>	29
3.8.5 <i>Processing</i>	29
3.9 Analisis Data	29
3.9.1 Analisis Univariat.....	30
3.9.2 Analisis Bivariat	30
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	31
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	31
4.2 Analisis Univariat	31
4.2.1 Karakteristik Responden	31
4.2.2 Konsumsi Glutamin.....	32
4.2.3 Persen Lemak Tubuh.....	32
4.2.4 Persen Massa Otot.....	33
4.2.5 Score DOMS	33
4.3 Analisis Bivariat.....	34
4.3.1 Perbedaan Persen Lemak Tubuh Berdasarkan Konsumsi Glutamin	34
4.3.2 Perbedaan Persen Massa Otot Berdasarkan Konsumsi Glutamin	35
4.3.3 Perbedaan Skor DOMS Berdasarkan Konsumsi Glutamin.....	36
BAB V PEMBAHASAN	37
5.1 Karakter Responden	37
5.1.1 Umur	37
5.1.2 Jenis Kelamin.....	37
5.2 Konsumsi Glutamin.....	37
5.3 Perbedaan Persen Lemak Tubuh Berdasarkan Konsumsi Glutamin	38

5.4	Perbedaan Persen Massa Otot Berdasarkan Konsumsi Glutamin	39
5.5	Perbedaan Skor DOMS Berdasarkan Konsumsi Glutamin	42
5.6	Keterbatasan Penelitian	43
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		44
A.	Kesimpulan.....	44
B.	Saran	45
DAFTAR PUSTAKA		46
LAMPIRAN.....		53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keterbaharuan Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Kategori Persen Lemak Tubuh.....	16
Tabel 2.2 Klasifikasi Persen Massa Otot.....	17
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	28
Tabel 4.1 Analisis Univariat Berdasarkan Umur.....	31
Tabel 4.2 Analisis Univariat Berdasarkan Jenis Kelamin	32
Tabel 4.3 Distribusi Responden Konsumsi Glutamin	32
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Persen Lemak Tubuh	33
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Persen Massa Otot.....	33
Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Score DOMS	34
Tabel 4.7 Hasil Uji Statistik Persen Lemak Tubuh Laki-laki Berdasarkan Konsumsi Glutamin.....	34
Tabel 4.8 Hasil Uji Statistik Persen Lemak Tubuh Perempuan Berdasarkan Konsumsi Glutamin.....	35
Tabel 4.9 Hasil Uji Statistik Persen Massa Otot Berdasarkan Konsumsi Glutamin	35
Tabel 4.10 Hasil Uji Statistik Score DOMS Berdasarkan Konsumsi Glutamin	36

Universitas
Esa Unggul

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Rantai Asam Amino Glutamin	14
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir	21
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	22

Universitas
Esa Unggul