

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR RUMUS	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Identifikasi Masalah	6
1.3.Pembatasan Masalah	7
1.4.Perumusan Masalah	7
1.5.Tujuan Penelitian	7
1.5.1.Tujuan Umum	7
1.5.2.Tujuan Khusus	7
1.6.Manfaat Penelitian	8
1.6.1.Bagi Atlet Sepak Bola Remaja.....	8
1.6.2.Bagi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UEU	8
1.6.3.Bagi Peneliti	9
1.7.Keaslian Penelitian.....	10
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 13
2.1. Kebugaran	13
2.1.1.Definisi Kebugaran	13
2.1.2.Manfaat Kebugaran.....	14
2.1.3 Komponen-komponen Kebugaran	15
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran.....	16
2.1.5 Pengukuran Kebugaran	21
2.1.6 Klasifikasi Kebugaran Jasmani	28
2.1.7 Komponen Kebugaran Jasmani	28

2.1.8 Kategori Kebugaran	29
2.2. Status Gizi	31
2.2.1.Gizi Kurang.....	32
2.2.2.Gizi Baik	33
2.2.3.Gizi Lebih	33
2.2.4.Penilaian Status Gizi	34
2.3. Persen Lemak Tubuh	36
2.3.1.Pengertian Lemak	36
2.3.2.Persentase Lemak Tubuh	37
2.3.3.Pengukuran Lemak Tubuh.....	38
2.3.4 Membakar Lemak Tubuh.....	40
2.4. Otot	40
2.4.1.Pengertian Otot.....	40
2.4.2.Faktor-faktor yang Mempengaruhi Massa Otot.....	41
2.5. Status Hidrasi	43
2.5.1.Pengertian Status Hidrasi	43
2.5.2.Pengukuran Status Hidrasi	43
2.6. Urin	45
2.6.1 Pembentukan Urin	45
2.6.2 Ciri-ciri Urin Normal	46
2.6.3 Pemeriksaan Sedimen Urin.....	46
2.6.4 Pemeriksaan Makroskopis Urin	47
2.7. <i>Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)</i>	49
2.8. Remaja	50
2.8.1 Definisi Remaja	50
2.8.2 Masalah Gizi Remaja.....	52
2.8.3 Kecukupan Gizi Remaja	53
2.8.4 Karakteristik Remaja.....	54
2.9. Sepak Bola	55
2.9.1 Pengertian Sepak Bola	55
2.9.2 Unsur-unsur Fisik Permainan Sepak Bola	57
2.9.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	57
2.10.Kerangka Berpikir.....	59
2.11 Kerangka Konsep	60
2.12 Hipotesis.....	60
 BAB III METODE.....	 61
3.1.Tempat dan Waktu Penelitian	61
3.1.1.Tempat Penelitian.....	61

3.1.2.Waktu Penelitian	61
3.1.3 Desain Penelitian.....	61
3.2.Populasi dan Sampel	61
3.2.1.Populasi	61
3.2.2.Sampel.....	61
3.2.3.Besar Sampel.....	62
3.3.Instrumen Penelitian.....	62
3.3.1.Kisi-kisi Instrumen.....	62
3.3.2.Variebel Penelitian	63
3.4.Jenis Data dan Pengumpulan Data.....	63
3.4.1.Jenis Data	63
3.5.1.1. Data Primer.....	63
3.5.1.2. Data Sekunder	63
3.4.2.Pengumpulan Data	63
3.4.2.1. Data Primer.....	63
3.4.2.2. Data Sekunder	66
3.4.3.Teknik Pengumpulan Data	66
3.4.3.1. Data Primer.....	66
3.4.3.2. Data Sekunder	68
3.4.3 Cara Menjamin Kualitas Data	69
3.5.Definisi Operasional.....	70
3.6.Pengolahan Data dan Analisis Data	72
3.6.1. Pengolahan Data.....	72
3.7.1.1. <i>Editing</i> (Penyuntingan Data)	72
3.7.1.2. <i>Coding</i>	72
3.7.1.3. <i>Entry</i>	72
3.7.1.4. <i>Cleaning</i>	72
3.7.1.5. <i>Processing</i>	73
3.6.2 Analisis Data	73
3.6.2.1 Analisis Univariat	73
3.6.2.2 Analisis Normalitas Data	73
3.6.2.3 Analisis Bivariat.....	74
 BAB IV HASIL PENELITIAN	75
4.1.Gamabaran Umum Lokasi Penelitian	75
4.2.Karakteristik Responden	75
4.3.Uji Normalitas Data	79
4.4.Korelasi Status Gizi, Persen Lemak Tubuh, Massa Otot dan Kebugaran..	80

4.5.Besaran Pengaruh Status Gizi, Persen Lemak Tubuh, Status Hidrasi dan Kebuagaran	83
BAB V PEMBAHASAN	87
BAB VI PENUTUP	93
6.1.Kesimpulan	93
6.2.Saran	93
DAFTAR REFERENSI	94