

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Deskriptif Teoritis	12
1. Sepakbola	12
2. Kebugaran	14
3. Daya Tahan Kardiorespiratori	16
a. Metabolisme Aerobik dan Anaerobik	17
1) Pengukuran Aerobik	18
2) Pengukuran Anaerobik	20
b. VO_{2max}	20
4. Tes Ketahanan Kardiorespiratori	23
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiorespiratori	27
a. Genetik	27
b. Umur	27
c. Jenis Kelamin	29
d. Status Gizi	30
e. Asupan Zat Gizi	34
f. Aktivitas Fisik	44

g. Status Kesehatan	46
h. Perilaku Merokok dan Konsumsi Alkohol	47
B. Kerangka Berfikir	50
C. Kerangka Konsep	51
D. Hipotesis	52
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	54
B. Jenis Penelitian	54
C. Populasi Dan Sampel	54
1. Populasi	54
2. Sampel	55
D. Instrumen Penelitian	55
1. Variabel Penelitian	56
2. Definisi Konseptual	56
3. Definisi Operasional	59
4. Data yang Dikumpulkan	61
5. Instrumen Penelitian yang Digunakan	61
6. Cara Pengumpulan Data	62
7. Pengolahan Data	63
8. Prosedur Pengukuran	65
E. Teknik Analisis Data	68
1. Pengolahan Data	68
2. Analisis Data	69
BAB IV HASIL	
A. Lokasi Penelitian	74
B. Analisis Univariat	76
C. Analisis Bivariat	81
BAB V PEMBAHASAN	
A. Keterbatasan Penelitian	99
B. Karakteristik Responden	100
C. Analisis Univariat	101
D. Analisis Bivariat	110
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	132
B. Saran	134
DAFTAR PUSTAKA	135
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1	Komponen Kebugaran	15
Tabel 2	Metode Pengukuran Kapasitas Aerobik	20
Tabel 3	Prediksi Nilai VO_{2max}	25
Tabel 4	Norma Tes Multi Stage Fitness	26
Tabel 5	Norma Tes Multi Stage Fitness	26
Tabel 6	Kategori Kebugaran Jasmani Test Multi Stage Fitness	26
Tabel 7	Kategori IMT	31
Tabel 8	Persen Lemak Tubuh	34
Tabel 9	Kelebihan dan Kekurangan Food Recall	35
Tabel 10	Kecukupan Konsumsi Zat Gizi	36
Tabel 11	Kategori Aktivitas Fisik	45
Tabel 12	Usia Mahasiswa UKM Sepakbola Unila	76
Tabel 13	Daya Tahan Kardiorespiratori Berdasarkan Nilai VO_{2max}	77
Tabel 14	Status Gizi Berdasarkan Pengukuran IMT	77
Tabel 15	Persen Lemak Tubuh	78
Tabel 16	Asupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat	78
Tabel 17	Asupan Vitamin B ₆ , B ₁₂ , C, dan Fe	79
Tabel 18	Aktivitas Fisik	80
Tabel 19	Kebiasaan Merokok	80
Tabel 20	Konsumsi Alkohol	81
Tabel 21	Hubungan IMT Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori (VO_{2max})	81
Tabel 22	Hubungan Persen Lemak Tubuh Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori (VO_{2max})	83
Tabel 23	Hubungan Asupan Energi Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori (VO_{2max})	84
Tabel 24	Hubungan Asupan Protein Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori (VO_{2max})	86

Tabel 25	Hubungan Asupan Lemak Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori (VO_{2max})	87
Tabel 26	Hubungan Asupan Karbohidrat Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori (VO_{2max})	88
Tabel 27	Hubungan Asupan Vitamin B ₆ Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori (VO_{2max})	90
Tabel 28	Hubungan Asupan Vitamin B ₁₂ Daya Tahan Kardiorespiratori (VO_{2max})	91
Tabel 29	Hubungan Asupan Vitamin C Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori (VO_{2max})	92
Tabel 30	Hubungan Asupan Fe Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori (VO_{2max})	94
Tabel 31	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori (VO_{2max})	95
Tabel 32	Perbedaan Kebiasaan Merokok Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori (VO_{2max})	96
Tabel 33	Perbedaan Konsumsi Alkohol Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori(VO_{2max}) pada Mahasiswa UKM Sepakbola Unila	97

DAFTAR GRAFIK

Grafik		Halaman
Grafik 1	Hubungan IMT Terhadap Daya Tahan kardiorespiratori	82
Grafik 2	Hubungan Persen Lemak Tubuh Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori	84
Grafik 3	Hubungan Asupan Energi Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori	85
Grafik 4	Asupan Protein Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori	86
Grafik 5	Hubungan Asupan Lemak terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori	88
Grafik 6	Hubungan Asupan Karbohidrat Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori	89
Grafik 7	Hubungan Vitamin B ₆ Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori	90
Grafik 8	Hubungan Asupan Vitamin B ₁₂ Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori	92
Grafik 9	Hubungan Asupan Vitamin C Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori	93
Grafik 10	Hubungan Asupan Fe Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori	94
Grafik 11	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori	96
Grafik 12	Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori	97
Grafik 13	Hubungan Konsumsi Alkohol Terhadap Daya Tahan Kardiorespiratori	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 2.1	Tes Multistage Fitness	24
Gambar 2.2	Rata-rata Detak Jantung Maksimum Terhadap Umur	28
Gambar 2.3	Kerangka Berfikir	50
Gambar 2.4	Kerangka Konsep	51