

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI</b> .....	iii
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	v
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>	
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Daya Tahan .....	10
2. Faktor yang Mempengaruhi VO <sub>2</sub> Maksimal. ....	12
3. Multistage Fitness Test (Bleep Test).....	17
4. Sumber Energi Saat Olahraga.....	21
5. Karbohidrat.....	24
6. Lemak.....	31
7. Protein.....	34

8. Zat Besi.....	36
B. Kerangka Berpikir.....	40
C. Kerangka Konsep.....	40
D. Hipotesis.....	41

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
B. Jenis Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel.....	42
1. Populasi .....	42
2. Sampel.....	42
3. Besar Sampel.....	42
4. Teknik Pengambilan Sampel.....	43
D. Instrumen Penelitian.....	44
1. Variabel Penelitian.....	44
2. Definisi Konseptual.....	44
3. Definisi Operasional.....	45
4. Data yang Dikumpulkan.....	48
5. Instrumen Penelitian yang Digunakan.....	49
6. Cara Pengumpulan Data.....	49
7. Pengolahan Data.....	50
8. Prosedur Pengukuran.....	50
E. Teknik Analisis Data.....	53
1. Analisis Univariat.....	53
2. Analisis Bivariat.....	53

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	57
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	57

2. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia.....	59
B. Analisis Univariat.....	59
1. Asupan Karbohidrat.....	59
2. Asupan Lemak.....	60
3. Asupan Protein.....	61
4. Asupan Zat Besi.....	62
5. Kadar Hemoglobin.....	63
6. Daya Tahan.....	66
C. Analisis Bivariat.....	68
1. Keeratan Hubungan Antara Karbohidrat dan Daya Tahan	68
2. Keeratan Hubungan Antara Asupan Lemak dan Daya Tahan.....	70
3. Keeratan Hubungan Antara Asupan Protein dan Daya Tahan.....	72
4. Keeratan Hubungan Antara Asupan Zat Besi dan Daya Tahan.....	74
5. Keeratan Hubungan Antara Kadar Hemoglobin Darah dan Daya Tahan.....	76

## **BAB V PEMBAHASAN**

A. Asupan Karbohidrat.....	78
B. Asupan Lemak.....	79
C. Asupan Protein.....	80
D. Asupan Zat Besi.....	81
E. Kadar Hemoglobin.....	82
F. Daya Tahan.....	83
G. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Daya Tahan Atlet Sekolah Sepak Bola UNI Bandung Tahun 2015.....	84
H. Hubungan Asupan Lemak dengan Daya Tahan Atlet Sekolah Sepak Bola UNI Bandung Tahun	

2015.....	86
I. Hubungan Asupan Protein dengan Daya Tahan Atlet Sekolah Sepak Bola UNI Bandung Tahun 2015.....	88
J. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Daya Taha Atlet Sekolah Sepak Bola UNI Bandung Tahun 2015.....	90
K. Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Daya Tahan Atlet Sekolah Sepak Bola UNI Bandung Tahun 2015.....	92
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	94
B. Saran.....	96
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>97</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>103</b>

## DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
1	KLASIFIKASI STATUS GIZI IMT/U USIA 5-18 TAHUN.....	15
2	PREDIKSI NILAI VO <sub>2</sub> MAKSIMAL TES LARI MULTI TAHAP (BLEEP TEST).....	19
3	STANDARD VO <sub>2</sub> MAKSIMAL PEMAIN SESUAI DENGAN TINGKATAN.....	20
4	STANDARD VO <sub>2</sub> MAKSIMAL PEMAIN SESUAI DENGAN USIA.....	20
5	PEMUATAN KARBOHIDRAT.....	29
6	KEBUTUHAN PROTEIN UNTUK ATLET.....	36
7	REKOMENDASI ASUPAN ZAT BESI HARIAN.....	39
8	DATA PRESTASI SEKOLAH SEPAK BOLA UNI BANDUNG TAHUN 2013 - 2014.....	58
9	JUMLAH SAMPEL BERDASARKAN USIA.....	59
10	SEBARAN NILAI ASUPAN KARBOHIDRAT PADA ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA UNI BANDUNG TAHUN 2015.....	60
11	SEBARAN NILAI ASUPAN LEMAK PADA ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA UNI BANDUNG TAHUN 2015.....	61
12	SEBARAN NILAI ASUPAN PROTEIN PADA ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA UNI BANDUNG TAHUN 2015.....	62
13	SEBARAN NILAI ASUPAN ZAT BESI PADA ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA UNI BANDUNG TAHUN 2015.....	63
14	SEBARAN NILAI KADAR HEMOGLOBIN PADA ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA UNI BANDUNG TAHUN 2015.....	64

15	DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN TINGKAT ANEMIA PADA ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA UNI BANDUNG TAHUN 2015.....	65
16	SEBARAN NILAI DAYAH TAHAN PADA ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA UNI BANDUNG TAHUN 2015	66
17	DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN TINGKAT DAYA TAHAN UMUR 13-19 TAHUN PADA ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA UNI BANDUNG TAHUN 2015.....	67
18	HASIL UJI REGRESI HUBUNGAN ANTARA ASUPAN KARBOHIDRAT DAN DAYA TAHAN.....	68
19	HASIL UJI REGRESI HUBUNGAN ANTARA ASUPAN LEMAK DAN DAYA TAHAN.....	70
20	HASIL UJI REGRESI HUBUNGAN ANTARA ASUPAN PROTEIN DAN DAYA TAHAN.....	72
21	HASIL UJI KORELASI HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT BESI DAN DAYA TAHAN.....	74
22	HASIL UJI KORELASI HUBUNGAN ANTARA KADAR HEMOGLOBIN DAN DAYA TAHAN.....	76

## DAFTAR GAMBAR

<b>Nomor</b>		<b>Halaman</b>
1	GRAFIK SCATTER PLOT ASUPAN KARBOHIDRAT DAN DAYA TAHAN SAMPEL PADA ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA UNI BANDUNG TAHUN 2015.....	69
2	GRAFIK SCATTER PLOT ASUPAN LEMAK DAN DAYA TAHAN SAMPEL PADA ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA UNI BANDUNG TAHUN 2015.....	71
3	GRAFIK SCATTER PLOT ASUPAN PROTEIN DAN DAYA TAHAN SAMPEL PADA ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA UNI BANDUNG TAHUN 2015.....	73
4	GRAFIK SCATTER PLOT ASUPAN ZAT BESI DAN DAYA TAHAN SAMPEL PADA ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA UNI BANDUNG TAHUN 2015.....	75
5	GRAFIK SCATTER PLOT KADAR HEMOGLOBIN DAN DAYA TAHAN SAMPEL PADA ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA UNI BANDUNG TAHUN 2015.....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Nomor</b>		<b>Halaman</b>
1	HASIL UJI STATISTIK.....	103
2	FORMULIR RECALL 1 x 24 JAM.....	109
3	FORMULIR PERHITUNGAN BALIKAN BLEEP TEST.....	110
4	TABEL HASIL BLEEP TEST.....	111
5	TABEL HASIL TES KADAR HEMOGLOBIN.....	112
6	PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI SAMPEL.....	113