

DAFTAR ISI

hlm.

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
SURAT PERNYATAAN	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
1. Bagi Masyarakat	8
2. Bagi Institusi.....	9
3. Bagi Peneliti	9
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoritis	10
1. Bola Basket.....	10
a. Pengertian Bola Basket.....	10
b. Teknik Permainan Bola Basket	10
c. Sumber Energi Pemain Bola Basket.....	17
2. Remaja	17
a. Pengertian Remaja	17
b. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	18
3. Sumber Energi	22
a. Karbohidrat	22
b. Lipida	23
c. Protein.....	25
4. Aktivitas Fisik	33
a. Pengertian Aktivitas Fisik.....	33
b. Manfaat Aktivitas Fisik	33
c. Anjuran untuk Remaja.....	34

5.	Status Gizi	35
a.	Pengertian Status Gizi.....	35
b.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	35
c.	Penilaian Status Gizi.....	37
6.	Indeks Massa Tubuh (IMT).....	39
a.	Definisi IMT	39
b.	Klasifikasi IMT.....	40
7.	Frekuensi Latihan	40
8.	Kebugaran.....	41
a.	Daya Tahan	42
b.	Kekuatan Otot	42
c.	Kecepatan	47
d.	Kelenturan	47
9.	Penelitian Terkait.....	47
B.	Kerangka Berpikir	52
C.	Kerangka Konsep	53
D.	Hipotesis	53

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A.	Tempat dan Waktu Penelitian	55
B.	Jenis Penelitian	55
C.	Populasi dan Sampel.....	55
1.	Populasi	55
2.	Sampel	56
3.	Cara Pengambilan Sampel.....	56
D.	Instrumen Penelitian	56
1.	Variabel Penelitian	56
a.	Variabel Independen.....	57
b.	Variabel Dependen	57
2.	Definisi Konseptual	57
3.	Definisi Operasional.....	58
a.	Remaja Laki-laki	58
b.	Kekuatan Otot	58
c.	Asupan Protein.....	58
d.	Aktivitas Fisik.....	59
e.	Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)	59
f.	Frekuensi Latihan	59
4.	Kisi-kisi Instrumen	60
5.	Penggunaan Instrumen	60
a.	Kuesioner	60
b.	Formulir <i>Recall</i> 2x24 Jam	60
c.	Formulir Aktivitas Fisik	61
d.	Tripleks, Pita Ukur, dan Bedak.....	61
6.	Teknik Kalibrasi	61
a.	Aktivitas Fisik.....	61
b.	Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)	63
c.	Kekuatan Otot Tungkai.....	63
7.	Prosedur Pengukuran.....	63
a.	Berat Badan	63

b. Tinggi Badan	64
c. Kekuatan Otot Tungkai.....	64
E. Teknik Analisis Data	65
1. Teknik Mendeskripsikan Data.....	65
a. <i>Editing</i>	65
b. <i>Coding</i>	66
c. <i>Entry</i>	66
2. Uji Statistik.....	66
a. Koefisien Korelasi Pearson.....	67
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	69
B. Hasil Analisis Univariat	69
1. Gambaran Karakteristik Individu	69
a. Usia	70
b. Status Gizi.....	71
2. Gambaran Asupan Protein.....	72
3. Gambaran Aktivitas Fisik.....	73
4. Gambaran Frekuensi Latihan	74
5. Gambaran Kekuatan Otot Tungkai.....	75
C. Hasil Analisis Bivariat.....	76
1. Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Kekuatan Otot Tungkai.....	76
2. Hubungan antara Asupan Protein dan Kekuatan Otot Tungkai	77
3. Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kekuatan Otot Tungkai	79
4. Hubungan antara Frekuensi Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai.....	80
BAB V PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	82
B. Analisis Data	82
1. Usia.....	82
2. Status Gizi	82
3. Asupan Protein	83
4. Aktivitas Fisik	84
5. Frekuensi Latihan	84
6. Kekuatan Otot Tungkai	85
7. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kekuatan Otot Tungkai.....	86
8. Hubungan Asupan Protein dengan Kekuatan Otot Tungkai	88
9. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kekuatan Otot Tungkai	90
10. Hubungan Frekuensi Latihan dengan Kekuatan Otot Tungkai.....	92
C. Keterbatasan dan Kelebihan Penelitian	93

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	95
B. Saran	96
1. Klub Basket	96
2. Peneliti lain	97

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN