

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
RIWAYAT HIDUP PENULIS	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
F. Manfaat Penelitian	6
1. Secara Teoritis	6
2. Secara Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teoritis	7
1. Bola Basket	7
a. Pengertian Bola Basket	7
b. Tujuan Bola Basket	7
c. Teknik Dasar Bola Basket	7
1) Mengoper Bola (<i>Passing</i>)	8
2) Menerima Bola (<i>Treeipple Threat</i>)	8

3) Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	8
4) Menembak (<i>Shooting</i>)	8
5) Tembakan Melayang (<i>Lay Up</i>)	8
6) Memoros (<i>Pivol</i>)	8
2. Kebugaran	9
3. Komponen Dalam Kebugaran	9
a. Komposisi Tubuh	9
b. Daya Tahan Kardiorespiratori	10
c. Daya Tahan Otot	10
d. Kekuatan Otot	10
e. Kelenturan	10
4. Pengukuran Kebugaran	11
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran	13
a. Genetik	13
b. Umur	13
c. Jenis Kelamin	13
d. Aktifitas Fisik	14
e. Konsumsi Zat Gizi	14
1) Energi	16
2) Karbohidrat	20
3) Protein	22
4) Lemak	23
f. Status Gizi	23
1) Pengertian	23
2) Penilaian Status Gizi	24
3) Anthropometri	24
4) Indeks Masa Tubuh	24
g. Status Kesehatan	25
h. Prilaku Merokok	25
i. Konsumsi Minuman Berenergi	26
B. Kerangka Berfikir	28
C. Kerangka Konsep	29
D. Hipotesis	30

BAB III METODELOGI PENELITIAN	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian	31
B. Jenis Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi	31
2. Sampel	32
D. Instrumen Penelitian	32
1. Variabel Penelitian	32
2. Definisi Konseptual	32
3. Definisi Operasional	35
4. Data yang Dikumpulkan	37
5. Instrumen Penelitian yang Digunakan	37
6. Cara Pengumpulan Data	38
7. Cara Menjamin Kualitas Data	38
8. Pengolahan Data	40
9. Prosedur Pengukuran	41
E. Teknik Analisa Data	43
1. Pengolahan Data	43
2. Analisa Data	44
a. Analisa Univariat	44
b. Analisa Bivariat	44
c. Analisa Multivariat	46
 BAB IV HASIL PENELITIAN	 47
A. Analisa Univariat	47
1. Jenis Kelamin Responden	47
2. Gaya Hidup Responden	47
3. Distribusi Umur, Asupan Zat Gizi Makro, IMT dan VO ₂ max	48
B. Analisa Bivariat	49
1. Hubungan Umur terhadap Kebugaran	49
2. Hubungan Asupan Energi terhadap Kebugaran	49

3. Hubungan Asupan Karbohidrat terhadap Kebugaran	50
4. Hubungan Asupan Protein terhadap Kebugaran	51
5. Hubungan Asupan Lemak terhadap Kebugaran	51
6. Hubungan IMT terhadap Kebugaran	52
7. Perbedaan Jenis Kelamin terhadap Kebugaran	53
8. Perbedaan Kebiasaan Merokok terhadap Kebugaran	53
9. Perbedaan Konsumsi Minuman Berenergi terhadap Kebugaran .	54
C. Analisa Multivariat	55
BAB V. PEMBAHASAN	57
1. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kebugaran	57
a. Hubungan Asupan Energi dengan Kebugaran	57
b. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kebugaran	59
c. Hubungan Asupan Protein dengan Kebugaran	60
d. Hubungan Asupan Lemak dengan Kebugaran	61
2. Hubungan Status Gizi Berdasarkan IMT dengan Kebugaran	63
3. Perbedaan Gaya Hidup dengan Kebugaran	65
a. Perbedaan Kebiasaan Merokok dengan Kebugaran	65
b. Perbedaan Minuman Berenergi dengan Kebugaran	66
4. Perbedaan Jenis Kelamin dengan Kebugaran	67
5. Hubungan Umur dengan Kebugaran	69
6. Keterbatasan dan Kelebihan Penelitian	70
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	71
1. Kesimpulan	71
2. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	79