

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>I</b>
A.....	Latar
Belakang.....	1

B.....	Rumusan
Masalah.....	4
C.....	Tujuan
Penelitian.....	4
1.....	Tujuan
Umum.....	4
2.....	Tujuan
Khusus.....	4
D.....	Manfaat
Penelitian.....	5

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... 6**

A. Kerangka Teoritis.....	6
1.....	Kebugaran
.....	6
a.....	Definisi
Kebugaran.....	6
b.....	Klasifikasi
Kebugaran.....	6
c.....	Komponen
Kebugaran.....	7
d.....	Pengukuran
Kebugaran.....	8

e.....	Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran.....	10
2.....	Faktor-faktor yang Menentukan Nilai VO2max.....	14
a.....	Fungsi Paru.....	14
b.....	Fungsi <i>Kardiovaskular</i> .....	14
c.....	Sel Darah Merah ( <i>Hemoglobin</i> ).....	15
d.....	Komposisi Tubuh.....	15
3.....	Konsumsi Zat Gizi.....	15
a.....	Makronutrien.....	16
b.....	Mikronutrien.....	19
4.....	Aktifitas Fisik.....	20
a.....	Pengertian Aktifitas Fisik.....	20

b.....	Faktor-	
faktor yang Mempengaruhi Aktifitas Fisik.....		20
c.....	Cara	
Mengukur Aktifitas Fisik.....		22
5.....	Futsal	
.....		22
a.....	Definisi	
Futsal.....		22
b.....	Karakteristi	
k Olahraga Futsal.....		22
6.....	Bleep Test /	
Multi Fitnes Test (MIFT).....		24
B. Kerangka Berfikir.....		27
C. Kerangka Konsep.....		28
D. Hipotesis Penelitian.....		29
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>30</b>
A.....	Ruang	
Lingkup Penelitian.....		30
B.....	Desain	
Penelitian.....		30
C.....	Tehnik	
Pengumpulan Data.....		30

1.....	Data	
Perimer.....		30
2.....	Data	
Sekunder.....		31
D.....	Tehnik	
Pengambilan Sampel.....		31
1.....	Populasi...	
.....		31
2.....	Besar	
Sampel.....		31
3.....	Cara	
Pengambilan Sampel.....		32
E.....	Instrumen	
Penelitian.....		33
1.....	Variabel	
Penelitian.....		33
2.....	Definisi	
Konseptual dan Operasional.....		33
F.....	Tehnik	
Analisa Data.....		37
1.....	Pengolahan	
Data Pada Penelitian.....		37

2.....	Analisi Data
.....	39
<b>BAB IV HASIL.....</b>	<b>41</b>
A. Gambaran Umum Futsal.....	41
B. Karakteristik Sampel.....	41
1. Jumlah Peserta Futsal Menurut Umur, Berat Badan, Tinggi Badan dan IMT.....	41
2. Gambaran Tingkat Kebugaran Peserta Futsal.....	42
3. Gambaran Frekuensi Konsumsi Zat Gizi.....	42
4. Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) Peserta Futsal.....	44
5. Gambaran Kadar Hemoglobin Darah Peserta Futsal.....	45
C. Hubungan Antara Konsumsi Energi dengan Tingkat Kebugaran Peserta Futsal di Futsalicious.....	46
D. Hubungan Antara konsumsi Protein dengan Tingkat kebugaran peserta futsal di futsalicious.....	47
E. Hubungan Antara konsumsi lemak dengan Tingkat kebugaran peserta futsal di futsalicious.....	48
F. Hubungan Antara konsumsi Karbohidrat dengan Tingkat kebugaran peserta futsal di futsalicious.....	49
G. Hubungan Antara konsumsi Fe dengan Tingkat kebugaran	

peserta futsal di futsalicious.....	50
H. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat kebugaran peserta futsal di futsalicious.....	51
I. Hubungan Antara Kadar Hemoglobin dengan Tingkat kebugaran peserta futsal di futsalicious.....	52
<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
A. Hubungan Konsumsi Energi dengan Tingkat Kebugaran.....	54
B. Hubungan Konsumsi Karbohidrat dengan Tingkat Kebugaran.....	56
C. Hubungan Konsumsi Protein dengan Tingkat Kebugaran.....	57
D. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Tingkat Kebugaran.....	58
E. Hubungan Konsumsi Zat Besi (Fe) dengan Tingkat Kebugaran....	60
F. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Kebugaran .....	61
G. Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Tingkat Kebugaran...	62
H. Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian.....	64
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan.....	65

B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN</b>	