

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBARAN PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
RIWAYAT HIDUP PENULIS	v
KATA PENGANTAR	vi
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Perumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.Tujuan Umum	5
2.Tujuan Khusus	5
1.5 Hipotesis.....	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.7 Keterbaruan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Sekolah Sepak Bola.....	8
2.2 Serpong City Soccer school	9
2.3 Olahraga	9
2.4 Sepak bola	10
2.4.1 Pengertian Sepak Bola	10
2.4.2 Unsur unsur Fisik Permainan Sepak Bola.....	12
2.4.3 Teknik dasar Permainan Sepak Bola.....	12
2.5 Zat Gizi Makro	13

2.5.1 Pengertian Zat Gizi Makro.....	13
2.5.2 Macam-macam Zat Gizi Makro	14
2.5.3 Energi dan Performa Olahraga.....	21
2.5.4 Hal yang Perlu Diperhatikan untuk Kebutuhan Atlet	22
2.5.5 Interaksi Karbohidrat, Protein, dan Lemak	23
2.6 Aktivitas Fisik.....	26
2.6.1 Pengertian Aktivitas Fisik	26
2.6.2 Anjuran untuk Remaja	26
2.6.3 Aktivitas Fisik Remaja.....	27
2.6.4 Cara Mengukur Aktivitas Fisik.....	28
2.7 Remaja	29
2.7.1 Pengertian Remaja	29
2.8 Penilaian Status Gizi.....	29
2.8.1 Penilaian Secara Langsung	29
2.8.2 Penilaian Secara tidak Langsung	30
2.9 Indeks Massa Tubuh (IMT).....	31
2.9.1 Pengertian IMT	31
2.9.2 Klasifikasi IMT	31
2.10 Kebugaran.....	32
2.11 VO ₂ Max.....	39
2.12 Penelitian Terkait.....	46
2.13 Kerangka Berpikir	49
2.14 Kerangka Konsep	50

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	51
3.2 Jenis Penelitian	51
3.3 Populasi dan Sampel.....	51
3.3.1 Populasi	51
3.3.2 Sampel	51
3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	51
3.5 Instrumen Penelitian	52
3.5.1 Variabel Penelitian	53

3.5.2 Definisi Konseptual	53
3.5.3 Definisi Operasional	54
3.6 Instrumen Penelitian	57
3.6.1 Penggunaan Instrumen	57
3.7 Teknik Kalibrasi	58
3.7.1 Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)	58
3.7.2 Aktivitas Fisik.....	58
3.7.3 Kebugaran Kardiorespiratori (VO ₂ Max).....	59
3.8 Prosedur Pengukuran.....	60
3.8.1 Berat Badan.....	60
3.8.2 Tinggi Badan	60
3.8.3 Kebugaran Kardiorespiratori (VO ₂ Max).....	60
3.9 Teknik Analisis Data	61
3.10 Teknik Pengolahan Data	62
3.10.1 Editing	62
3.10.2 Coding	62
3.10.3 Entry	63

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	64
4.2 Hasil Analisis Univariat	64
4.2.1 Gambaran Karakteristik Individu	64
4.2.3 Gambaran Asupan Karbohidrat	66
4.2.4 Gambaran Asupan Protein.....	67
4.2.5 Gambaran Asupan Lemak	67
4.2.6 Gambaran Aktivitas Fisik	68
4.2.7 Gambaran VO ₂ Max	69
4.3 Hasil Analisis Bivariat.....	70
4.3.1 Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan VO ₂ Max	70
4.3.2 Hubungan antara Asupan Karbohidrat dan VO ₂ Max.....	71
4.3.3 Hubungan antara Asupan Protein dan VO ₂ Max.....	71
4.3.4 Hubungan antara Asupan Lemak dan VO ₂ Max	71
4.3.5 Hubungan antara Aktivitas Fisik dan VO ₂ Max.....	72

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Deskripsi Data.....	73
5.2 Gambaran karakteristik Usia, Status gizi, Asupan zat gizi makro, aktivitas fisik dengan VO ₂ max.....	73
5.2.1 Usia	73
5.2.2 Status Gizi	73
5.2.3 Asupan Karbohidrat	74
5.2.4 Asupan Protein	76
5.2.5 Asupan Lemak	77
5.2.6 Aktivitas Fisik	78
5.2.7 VO ₂ Max	79
5.3 Hubungan Status gizi, Asupan zat gizi makro, aktivitas fisik dengan VO ₂ Max	80
5.3.1 Hubungan Status Gizi dengan VO ₂ Max	80
5.3.2 Hubungan Asupan Karbohidrat dengan VO ₂ Max.....	82
5.3.3 Hubungan Asupan Protein dengan Kekuatan VO ₂ Max	84
5.3.4 Hubungan Asupan Lemak dengan VO ₂ Max.....	86
5.3.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan VO ₂ Max	89
5.4 Keterbatasan Penelitian	91

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan	93
6.2 Saran.....	94

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Anjuran Konsumsi Protein Atlet.....	20
Tabel 2.2 Kebutuhan zat gizi (energi dan protein) Atlet Sepak bola	21
Tabel 2.3 Klasifikasi IMT menurut kemenkes RI 2010 untuk anak usia 15-18 tahun	31
Tabel 2.4 VO ₂ Max Equivalent Score untuk Atlet.....	43
Tabel 3.1 Definisi operasional	55
Tabel 3.2 Kategori aktivitas fisik berdasarkan nilai PAR.....	59
Tabel 4.1 Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas fisik, dan IMT dengan VO ₂ Max	70

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	65
Grafik 4.2	Gambaran IMT Responden di Serpong City Soccer School Usia 14–15 Tahun	65
Grafik 4.3	Gambaran Asupan Karbohidrat Anggota Serpong City Soccer School Usia 14–15 Tahun.....	66
Grafik 4.4	Gambaran Asupan Protein Anggota Serpong City Soccer School Usia 14–15 Tahun	67
Grafik 4.5	Gambaran Asupan Lemak Anggota Serpong City Soccer School Usia 14–15 Tahun.....	68
Grafik 4.6	Gambaran Aktivitas Fisik Responden di Klub Serpong City Soccer School Usia 14–15 Tahun.....	68
Grafik 4.7	Gambaran Hasil VO ₂ Max pada Responden Responden di Klub Serpong City Soccer School Usia 14–15 Tahun.....	69