

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	Iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH	8
C. PEMBATASAN MASALAH	10
D. RUMUSAN MASALAH	10
E. TUJUAN PENELITIAN.....	10
1. TUJUAN UMUM	10
2. TUJUAN KHUSUS	11
F. MANFAAT PENELITIAN.....	12
1. BAGI PENULIS	12
2. BAGI INSTITUSI	12
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS.....	13
A. DESKRIPSI TEORITIS.....	13
1. KEBUGARAN	13
a. DAYA TAHAN JANTUNG PARU	13
b. FAKTOR FISIOLOGIS YANG MEMPENGARUHI DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR	15
1) UMUR	15
2) JENIS KELAMIN	16
3) GENETIK	16

4) AKTIVITAS FISIK	17
5) KEBIASAAN MEROKOK	19
6) STATUS GIZI	20
2. VO ₂ MAX	22
a. FAKTOR-FAKTOR YANG MENENTUKAN NILAI VO ₂ MAX	23
1) FUNGSI PARU	23
2) FUNGSI KARDIOVASKULAR	24
3) SEL DARAH MERAH (HEMOGLOBIN)	24
4) KOMPOSISI	25
b. TES KETAHANAN KARDIORESPIRATORI	26
1) TES LARI 12 MENIT COOPER	26
2) TES LARI MULTI TAHAP (<i>BLEEP TEST</i>)	29
3. MANFAAT KEBUGARAN JASMANI	31
a. MANFAAT ASPEK FISIK	31
b. MANFAAT ASPEK PSIKOLOGIS	31
c. MANFAAT ASPEK SOSIO-EKONOMI	32
4. ASUPAN ZAT GIZI MAKRO.....	32
a. ASUPAN ENERGI	32
1) BASAL METABOLIC RATE (BMR)	34
2) <i>SPEIFIC DYNAMIC ACTION</i> (SDA)	35
3) AKTIVITAS FISIK	35
4) PERHITUNGAN KEBUTUHAN ENERGI.....	38
b. SISTEM ENERGI	42
1) SISTEM ENERGI ANAEROBIK	42
2) SISTEM ENERGI AEROBIK	43
c. ASUPAN KARBOHIDRAT	44
1) KARBOHIDRAT LOADING	45
2) HAL YANG PERLU DIPERTIMBANGKAN DALAM MENYUSUN KARBOHIDRAT LOADING	46
3) KERUGIAN KARBOHIDRAT LOADING	47

d. ASUPAN PROTEIN	48
e. ASUPAN LEMAK	49
B. STUDI TERKAIT PENELITIAN	50
C. KERANGKA BERFIKIR	55
D. KERANGKA KONSEP	57
E. HIPOTESIS	58
BAB III METODE PENELITIAN	59
A. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	59
B. JENIS PENELITIAN	59
C. POPULASI DAN SAMPEL	59
1. POPULASI	59
2. SAMPEL	60
3. BESAR SAMPEL	60
D. TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL	60
E. INSTRUMEN PENELITIAN	60
1. VARIABLE PENELITIAN	60
2. DEFINISI KONSEPTUAL	61
3. DEFINISI OPERASIONAL	63
4. DATA YANG DIKUMPULKAN.....	67
a. DATA PRIMER	67
b. DATA SEKUNDER	67
5. INSTRUMEN PENELITIAN YANG DIGUNAKAN	67
6. CARA PENGUMPULAN DATA	68
7. PENGOLAHAN DATA	69
8. PROSEDUR PENGUKURAN	70
F. TEKNIK ANALISIS DATA	72
1. ANALISIS UNIVARIAT	72
2. ANALISIS BIVARIAT	73

BAB IV HASIL PENELITIAN	75
A. GAMBARAN UMUM	75
B. DESKRIPSI DATA	76
1. ANALISA UNIVARIAT	76
2. ANALISA BIVARIAT	86
 BAB V PEMBAHASAN	 94
A. JENIS KELAMIN	94
B. UMUR	96
C. BERAT BADAN	97
D. TINGGI BADAN	99
E. STATUS GIZI BERDASARKAN LINGKAR PINGGANG ..	100
F. KEBUTUHAN ENERGI	101
G. ASUPAN ZAT GIZI MAKRO	103
H. TINGKAT KEBUGARAN	109
I. HUBUNGAN JENIS KELAMIN TERHADAP KEBUGARAN (VO ₂ MAX)	111
J. HUBUNGAN UMUR TERHADAP KEBUGARAN (VO ₂ MAX)	112
K. HUBUNGAN ASUPAN ENERGI TERHADAP KEBUGARAN (VO ₂ MAX)	114
L. HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN TERHADAP KEBUGARAN (VO ₂ MAX)	116
M. HUBUNGAN ASUPAN LEMAK TERHADAP KEBUGARAN (VO ₂ MAX)	118
N. HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT TERHADAP KEBUGARAN (VO ₂ MAX)	120
O. HUBUNGAN STATUS GIZI BERDASARKAN LINGKAR PINGGANG TERHADAP KEBUGARAN VO ₂ MAX	122
P. KETERBATASAN PENELITIAN	124

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	125
A. KESIMPULAN	125
B. SARAN	126
DAFTAR PUSTAKA	128
LAMPIRAN	xvi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xvii
SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT	xviii