

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT .....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
LEMBAR PERSETUJUAN .....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
PERNYATAAN PUBLIKASI .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN .....	 1
A. LatarBelakang .....	1
B. IdentifikasiMasalah.....	3
C. PembatasanMasalah.....	3
D. PerumusanMasalah .....	4
E. TujuanPenelitian .....	4
1. TujuanUmum .....	4
2. TujuanKhusus .....	4
F. ManfaatPenelitian .....	5
G. KeterbaruanPenelitian.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	 13
A. DeskripsiTeoritis .....	13
1. Bola Basket .....	13
2. <i>Shooting</i> .....	16
3. Kebugaran atlet .....	18
4. AsupanEnergidanZatGiziMakro .....	22
5. KebiasaanMerokokdanKonsumsiAlkohol .....	29
6. KuantitasTidur .....	31
B. KerangkaBerfikir .....	33
C. Kerangka Konsep .....	34
D. Hipotesis .....	34
 BAB III METODELOGI PENELITIAN .....	 35
A. TempatdanWaktuPenelitian .....	35
B. JenisPenelitian.....	35
C. PopulasidanSampel .....	35
D. InstrumenPenelitian .....	36
1. VariabelPenelitian .....	36
2. DefinisiKonseptual.....	36
3. DefinisiOperasional.....	37

4. Data yang Dikumpulkan.....	40
5. InstrumenPenelitian yang Digunakan .....	40
6. Cara Pengumpulan Data .....	41
7. ProsedurPengukuran.....	41
 E. TeknikAnalisa Data .....	44
1. Pengolahan Data .....	44
2. Analisa Data .....	44
a. AnalisaUnivariat.....	44
b. AnalisaBivariat .....	45
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Lokasi Penelitian.....	47
B. Analisa Univariat .....	48
1. KarakteristikRespondendanAsupanEnergidanZatGiziMakro Kuantitas Tidur, kebugaran .....	48
2. Kebiasaan Merokok dan Konsumsi Alkohol .....	49
3. Keterampilan <i>Shooting</i> .....	49
C. Analisa Bivariat .....	50
1. HubunganAsupanEnergidanZatgiziMakro,kuantitas tidur Kebiasaan merokok, konsumsi alkohol terhadap Kebugaran .....	50
2. HubunganKebugaran TerhadapKeterampilan <i>Shooting</i> .....	51
 <b>BAB V. PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Karateristik Responden .....	53
1. Usiaresponden .....	53
2.Tinggi Badan dan Berat Badan .....	53
B. Analisis Bivariat .....	49
1. Hubungan Asupan Energi Terhadap Kebugaran VO <sub>2</sub> max .....	53
2. HubunganAsupan protein TerhadapKebugaran VO <sub>2</sub> max .....	56
3. HubunganAsupanLemakTerhadapKebugaran VO <sub>2</sub> max .....	57
4. HubunganAsupanKarbohidratterhadapkebugaran VO <sub>2</sub> max .....	58
5. HubunganKebiasaanMerokokTerhadapkebugaran VO <sub>2</sub> max .....	60
6. HubunganKonsumsiAlkoholTerhadap Kebugaran VO <sub>2</sub> max .....	61
7. HubunganKuantitasTidurTerhadap Kebugaran VO <sub>2</sub> max .....	62
8. Hubungan Kebugaran VO <sub>2</sub> max terhadap keterampilan Shooting...	63
 <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	65
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>72</b>