

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>1</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>2</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>3</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>6</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>8</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>8</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>9</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>10</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>11</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>12</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>12</b>
A. Latar Belakang.....	12
B. Rumusan Masalah .....	18
C. Tujuan Penelitian .....	19
1. Tujuan Umum .....	19
2. Tujuan Khusus.....	19
D. Manfaat Penelitian .....	19
1. Bagi Praktisi .....	19
2. Bagi Ilmiah.....	20
3. Bagi Peneliti .....	20
E. Keaslian Penelitian.....	20
<b>BAB II.....</b>	<b>22</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>22</b>
A. Telaah Pustaka .....	22
1. Pandemi COVID-19.....	22
2. Olahraga Endurance.....	24
3. Komposisi Tubuh.....	25
4. Asupan makan.....	31
5. Karakteristik Latihan .....	33
6. Performa Atlet.....	34
B. Kerangka Teori .....	39
C. Kerangka Konsep.....	40
D. Hipotesis .....	40

<b>BAB III.....</b>	<b>41</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	41
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	41
C. Populasi dan Subjek Penelitian .....	41
D. Variabel Penelitian .....	43
E. Definisi Operasional Variabel .....	43
F. Instrumen Penelitian .....	47
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	49
H. Metode Pengolahan Data.....	50
I. Metode Analisis Data .....	51
1. Analisis Univariat .....	51
2. Analisis Bivariat .....	51
J. Etika Penelitian .....	52
K. Jalannya Penelitian .....	53
<b>BAB IV .....</b>	<b>55</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>55</b>
A. Hasil.....	55
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	55
2. Karakteristik Subjek Penelitian .....	56
B. Distribusi Komposisi Tubuh .....	57
C. Distribusi Asupan Makan .....	59
D. Distribusi VO2Maks .....	60
E. Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan VO2Maks.....	61
F. Hubungan Komposisi Tubuh dengan VO2Maks .....	61
G. Hubungan Asupan Makan dengan VO2Maks .....	65
H. Pembahasan .....	66
I. Gambaran Komposisi Tubuh, Asupan Makan, dan VO2Maks .....	66
J. Hubungan Komposisi Tubuh dengan VO2Maks .....	74
K. Hubungan Asupan Makan dengan VO2Maks .....	78
<b>BAB V .....</b>	<b>83</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>101</b>