

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan umum	5
2. Tujuan khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat ilmiah.....	6
2. Manfaat praktis.....	6
3. Manfaat bagi peneliti	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	1
A. Telaah Pustaka.....	1
1. Cabang Olahraga Bola Voli Pantai	1
2. Anatomi dan Fisiologi Otot Rangka	3
3. Kebugaran Jasmani	11
4. Sumber Energi dalam Permainan Bola Voli Pantai.....	20

5. Asupan Makanan	23
B. Kerangka Teori.....	35
C. Kerangka Konsep	36
D. Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
C. Populasi dan Subjek Penelitian	37
1. Sampel Penelitian	37
2. Besar Sampel.....	38
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	40
D. Variabel Penelitian.....	40
1. Variabel Terikat	40
2. Variabel Bebas.....	40
E. Definisi Operasional.....	41
F. Instrumen Penelitian	42
G. Metode Analisis Data.....	42
1. Analisis Univariat.....	42
2. Analisis Bivariat	43
H. Etika Penelitian.....	44
I. Protokol Penelitian.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian.....	52
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
2. Analisis Univariat.....	53
3. Analisis Bivariat	60
B. Pembahasan	62

1. Analisis Univariat.....	62
2. Analisis Bivariat.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur Otot Rangka.....	5
Gambar 2. Respon sel satelit terhadap kerusakan otot (Kenney, dkk., 2019)....	11
Gambar 3. Kerangka Teori.....	35
Gambar 4. Kerangka Konsep.....	36
Gambar 5. Protokol Penelitian.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	7
Tabel 2. Klasifikasi tipe serat otot (Kenney, dkk., 2019).....	8
Tabel 3. Definisi Operasional.....	41
Tabel 4. Norma Kekuatan Otot Lengan	48
Tabel 5. Norma vertical jump.....	50
Tabel 6. Usia, Berat Badan, dan Tinggi Badan Subjek	54
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian	54
Tabel 8. Deskripsi tingkat konsumsi energi, tingkat konsumsi protein, persentase asupan karbohidrat, dan persentase asupan lemak dalam sehari.....	57
Tabel 9. Deskripsi Kekuatan Otot Lengan	58
Tabel 10. Distribusi frekuensi kekuatan otot lengan berdasarkan jenis kelamin.	59
Tabel 11. Deskripsi Daya Ledak Otot Tungkai.....	60
Tabel 12. Distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai berdasarkan jenis kelamin	60
Tabel 13. Hubungan asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat dengan kekuatan otot lengan	61
Tabel 14. Hubungan asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat dengan daya ledak otot tungkai.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Ethics Committee Approval.....	93
Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Subjek Penelitian.....	94
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Penelitian	98
Lampiran 4. Lembar Kuesioner Semi Quantitative Food Frequency (SQFFQ)..	99
Lampiran 5. Lembar Pengambilan Data Profil Otot.....	118
Lampiran 6. Analisis Statistik.....	120
Lampiran 7. Gambar Makanan yang Disediakan di SMAN Olahraga (SMANOR) Jawa Timur	126
Lampiran 8. Gambar Pengambilan Data Performa Fisik	128