

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Telaah Pustaka.....	13
1. Weight Sport.....	13
2. Pandemi COVID-19.....	26
3. Asupan Makan.....	33
4. Komposisi Tubuh.....	44
5. Daya Ledak Otot	47
B. Kerangka Teori.....	51
C. Kerangka Konsep.....	52

D. Hipotesis Penelitian.....	52
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN.....	53
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	53
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	53
C. Populasi dan Subjek Penelitian.....	53
D. Variabel Penelitian.....	55
E. Definisi Operasional.....	56
F. Instrumen Penelitian.....	60
G. Jenis dan Pengumpulan Data.....	60
H. Metode Pengolahan Data.....	63
I. Metode Analisis Data.....	65
J. Etika Penelitian.....	66
K. Jalannya Penelitian.....	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Hasil.....	68
B. Pembahasan.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	100
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA.....	102
LAMPIRAN.....	111