

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum:	4
2. Tujuan Khusus:.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Praktis.....	5
2. Manfaat Ilmiah	5
3. Manfaat Bagi Peneliti.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Telaah Pustaka	12
1. Combat Sport	12
2. Performa atlet.....	18
3. Komposisi Tubuh.....	25
4. Daya Ledak Otot.....	29

5. Asupan Makan.....	33
B. Kerangka Teori	45
C. Kerangka Konsep.....	45
D. Hipotesis	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	47
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	47
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	47
C. Subjek Penelitian	48
1. Sampel Penelitian.....	48
2. Besar Sampel	48
3. Teknik Pengambilan Sampel	49
D. Variabel Penelitian	49
F. Instrumen Penelitian	52
G. Pengumpulan Data	53
1. Jenis Data	53
2. Teknik Pengumpulan Data.....	53
H. Metode Analisis Data	56
1. Pengolahan Data.....	56
2. Analisis Data	57
I. Etika Penelitian	58
J. Jalannya Penelitian	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Hasil Penelitian	61
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	61
2. Analisis Univariat	62
3. Analisis Bivariat	70
B. Pembahasan.....	75

1. Profil Komposisi Tubuh dan Daya Ledak Otot pada Atlet <i>Combat Sport</i>	75
2. Perbedaan Komposisi Tubuh dan Daya Ledak Otot pada Kelompok <i>Striking</i> dan <i>Grappling</i> Cabang Olahraga <i>Combat Sport</i>	80
3. Hubungan Komposisi Tubuh dengan Daya Ledak Otot pada Atlet <i>Combat Sport</i>	83
4. Hubungan Antara Asupan Makan dengan Daya Ledak Otot pada Atlet <i>Combat Sport</i>	85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	102

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	7
Tabel 2. Komparatif komposisi tubuh atlet combat sport.....	26
Tabel 3. Klasifikasi Serabut Otot Rangka pada Manusia	30
Tabel 4. Norma penilaian tes daya ledak.....	31
Tabel 5. Komparatif daya ledak otot atlet combat sport	32
Tabel 6. Definisi Operasional Variabel Penelitian	50
Tabel 7. Usia, Berat Badan, Tinggi Badan Subjek.....	62
Tabel 8. Distribusi frekuensi karakteristik subjek penelitian	63
Tabel 9. Perbedaan Karakteristik Dasar pada Kelompok <i>Striking</i> dan <i>Grappling</i> Cabang Olahraga <i>Combat Sport</i>	64
Tabel 10. Hasil Pengukuran Komposisi Tubuh	65
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Komposisi Tubuh.....	65
Tabel 12. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot.....	66
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot.....	67
Tabel 14. Hasil Pengukuran Asupan Makan.....	68
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Asupan Makan.....	69
Tabel 16. Perbedaan Komposisi Tubuh dan Daya Ledak Otot pada Kelompok <i>Striking</i> dan <i>Grappling</i> Cabang Olahraga <i>Combat Sport</i>	71
Tabel 17. Hubungan Komposisi Tubuh dengan Daya Ledak Otot pada Atlet <i>Combat Sport</i>	73
Tabel 18. Hubungan Asupan Makan dengan Daya Ledak Otot pada Atlet <i>Combat Sport</i>	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	45
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	45
Gambar 3. Skema Rancangan Penelitian	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden	102
Lampiran 2. Formulir Karakteristik Dasar Responden.....	107
Lampiran 3. Formulir Pengukuran Komposisi Tubuh	108
Lampiran 4. Formulir Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	109
Lampiran 5. Formulir Tes Daya Ledak Otot Lengan	109
Lampiran 6. Formulir Asupan Makan	110
Lampiran 7. Persetujuan Komisi Etik	122
Lampiran 8. Dokumentasi	123
Lampiran 9. Uji Normalitas	124
Lampiran 10. Uji Beda Karakteristik Dasar	124