

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. Telaah Pustaka .....	11
1. <i>Combat Sport</i> .....	11
a. Klasifikasi <i>Combat Sport</i> .....	11
b. Definisi Cabang Olahraga yang Diteliti .....	12
2. <i>Skinfold Thickness</i> .....	15
a. Definisi <i>Skinfold Thickness</i> .....	15
b. Hubungan Latihan dengan Komposisi Tubuh dan <i>Skinfold Thickness</i> .....	16
c. Pengukuran <i>Skinfold Thickness</i> .....	17
d. Nilai Referensi <i>Skinfold Thickness</i> .....	21
3. <i>Somatotype</i> .....	21
a. Definisi <i>Somatotype</i> .....	21
b. Pengelompokan <i>Somatotype</i> .....	22
c. Hubungan Latihan dengan Tipe Tubuh dan <i>Somatotype</i> .....	25
d. Penentuan dan Pengukuran <i>Somatotype</i> .....	25
e. <i>Plotting Somatotype</i> ke dalam <i>Somatochart</i> .....	32
f. Referensi Nilai <i>Somatotype</i> .....	33
g. Referensi <i>Plotting Somatotype</i> ke dalam <i>Somatochart</i> .....	33
4. Asupan Makan.....	34
a. Definisi Asupan Makan .....	35
b. Cara Pengambilan Data Asupan Makan .....	35
c. Interpretasi Data Asupan Makan .....	36
B. Kerangka Teori .....	37
C. Kerangka Konsep .....	38
D. Hipotesis .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	39
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	41
D. Variabel Penelitian .....	41

E. Definisi Operasional Variabel .....	43
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	48
G. Instrumen Penelitian .....	49
H. Prosedur Penelitian .....	49
I. Manajemen, Analisis, dan Penyajian Data .....	51
J. Etika Penelitian .....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
A. Hasil Penelitian .....	56
B. Pembahasan .....	71
C. Keterbatasan Penelitian .....	88
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan .....	89
B. Saran .....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>100</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Harpenden <i>Skinfold Caliper</i> .....	17
Gambar 2. Stadiometer Merk Seca 217 .....	26
Gambar 3. Timbangan Digital .....	27
Gambar 4. <i>Small Sliding Caliper</i> .....	28
Gambar 5. Pita Baja Fleksibel .....	29
Gambar 6. <i>Heath-Carter Somatotype Rating Form</i> .....	31
Gambar 7. <i>Somatochart</i> .....	32
Gambar 8. <i>Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)</i> .....	36
Gambar 9. Skema Kerangka Teori .....	37
Gambar 10. Skema Kerangka Konsep .....	38
Gambar 11. Skema Rancangan Penelitian .....	39
Gambar 12. Pemetaan Nilai <i>Somatotype</i> Atlet Remaja Laki-Laki .....	61
Gambar 13. Pemetaan Nilai <i>Somatotype</i> Atlet Remaja Perempuan .....	62

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian .....	7
Tabel 2. Nilai Referensi Hasil Penelitian <i>Skinfold Thickness</i> Sebelumnya .....	21
Tabel 3. Nilai Referensi Hasil Penelitian Rerata <i>Somatotype</i> Sebelumnya .....	33
Tabel 4. Referensi <i>Plotting Somatochart</i> pada Penelitian Sebelumnya .....	34
Tabel 5. Sampel Setiap Cabang Olahraga.....	40
Tabel 6. Definisi Operasional Variabel .....	43
Tabel 7. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Cabang Olahraga, Usia dan Jenis Kelamin .....	57
Tabel 8. Hasil Penelitian <i>Skinfold</i> Atlet Remaja Laki-Laki dan Perempuan .....	58
Tabel 9. Hasil Penelitian Rerata Nilai <i>Somatotype</i> Atlet Remaja Laki-Laki dan Perempuan .....	59
Tabel 10. Hasil Penelitian Asupan Makan Atlet Remaja Keseluruhan.....	62
Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Pemenuhan Gizi .....	63
Tabel 12. Uji Normalitas Data Atlet Remaja Laki-Laki dan Perempuan.....	64
Tabel 13. Uji Homogenitas Data Atlet Remaja Laki-Laki dan Perempuan.....	65
Tabel 14. Perbedaan Nilai <i>Skinfold</i> dan <i>Somatotype</i> pada Atlet Remaja Laki-Laki Berdasarkan Cabang Olahraga .....	66
Tabel 15. Perbedaan Nilai <i>Skinfold</i> dan <i>Somatotype</i> pada Atlet Remaja Perempuan Berdasarkan Cabang Olahraga .....	67
Tabel 16. <i>Post Hoc Test</i> Perbedaan Nilai <i>Skinfold</i> dan <i>Somatotype</i> Berdasarkan Cabang Olahraga .....	68
Tabel 17. Hubungan Asupan Makan dengan Nilai <i>Skinfold</i> dan <i>Somatotype</i> ...	71

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Kepada Calon Responden.....	100
Lampiran 2. Formulir <i>Informed Assent</i> .....	102
Lampiran 3. Lembar Penjelasan Kepada Orang Tua/Wali/Pelatih.....	103
Lampiran 4. Formulir <i>Informed Consent</i> .....	105
Lampiran 5. Formulir Identitas/Karakteristik Dasar Responden .....	106
Lampiran 6. Formulir Data Antropometri Atlet.....	107
Lampiran 7. Formulir <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> .....	108
Lampiran 8. Analisis Statistik .....	110
Lampiran 9. Pemetaan <i>Somatotype</i> ke dalam <i>Somatochart</i> .....	137
Lampiran 10. Persetujuan Komisi Etik .....	141
Lampiran 11. Hasil Pengecekan Plagiarisme <i>Turnitin</i> .....	142
Lampiran 12. Dokumentasi.....	143