

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	2
HALAMAN PERNYATAAN.....	3
KATA PENGANTAR.....	4
DAFTAR ISI	6
DAFTAR TABEL	9
DAFTAR GAMBAR.....	10
ABSTRAK	11
BAB I.....	13
PENDAHULUAN.....	13
A. Latar Belakang.....	13
B. Rumusan Masalah.....	16
C. Tujuan Penelitian.....	16
D. Manfaat Penelitian.....	17
E. Keaslian Penelitian.....	18
BAB II	22
TINJAUAN PUSTAKA.....	22
A. Telaah Pustaka.....	22
1. Olahraga <i>Endurance</i>	22
2. Kebugaran Jasmani dan Daya Tahan Kardiovaskuler.....	23
3. Kapasitas $\dot{V}O_2\text{max}$	24
4. Pengukuran Kebugaran.....	29
5. Komposisi Tubuh.....	29
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep.....	33

D. Hipotesis	33
BAB III.....	33
METODE PENELITIAN.....	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	34
D. Variabel Penelitian.....	36
E. Definisi Operasional.....	36
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Jenis Data dan Metode Pengumpulan Data.....	38
H. Metode Pengolahan Data.....	40
I. Metode Analisis Data.....	42
1. Uji Normalitas.....	42
3. Analisis Univariat.....	42
4. Analisis Bivariat (Uji Korelasi).....	43
J. Etika Penelitian.....	43
K. Jalannya Penelitian.....	44
BAB IV	45
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian.....	45
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45
2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	46
3. Uji Normalitas	62
4. Analisis Univariat.....	63
5. Analisis Bivariat.....	65

B. PEMBAHASAN.....	74
1. Gambaran Komposisi Tubuh, Kapasitas $\dot{V}O_2\text{max}$, dan Asupan Makan pada Atlet <i>Endurance</i> di SMANOR Sidoarjo dan SMAN 1 Sewon	74
2. Hubungan Komposisi Tubuh dengan Kapasitas $\dot{V}O_2\text{max}$ pada Atlet <i>Endurance</i> di SMANOR Sidoarjo dan SMAN 1 Sewon.....	86
3. Hubungan Asupan Makan dengan Kapasitas $\dot{V}O_2\text{max}$ pada Atlet <i>Endurance</i> di SMANOR Sidoarjo dan SMAN 1 Sewon.....	88
C. KEKUATAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN.....	92
BAB V	96
KESIMPULAN DAN SARAN.....	96
A. KESIMPULAN.....	96
B. SARAN	97
DAFTAR PUSTAKA.....	99
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	19
Tabel 2. Definisi Operasional	44
Tabel 3. Daftar <i>Coding</i> Asupan Makan	48
Tabel 4. Daftar <i>Coding</i> Komposisi Tubuh	48
Tabel 5. <i>Coding</i> Kapasitas $\dot{V}O_2\text{max}$	48
Tabel 6. Distribusi keseluruhan variabel	55
Tabel 7. Distribusi persentase lemak menurut usia	55
Tabel 8. Distribusi kapasitas $\dot{V}O_2\text{max}$ menurut usia	55
Tabel 9. Sebaran variabel menurut usia	56
Tabel 10. Distribusi subjek menurut jenis kelamin	57
Tabel 11. Deskripsi data menurut jenis kelamin	59
Tabel 12. Distribusi nilai $\dot{V}O_2\text{max}$ subjek menurut cabang olahraga	60
Tabel 13. Distribusi komposisi tubuh menurut cabang olahraga	61
Tabel 14. Distribusi nilai $\dot{V}O_2\text{max}$ subjek menurut asupan	63
Tabel 15. Distribusi komposisi tubuh menurut asupan	67
Tabel 16. Uji Normalitas	70
Tabel 17. Tabel Analisis Univariat	70
Tabel 18. Tabel Analisis Bivariat	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	39
Gambar 2. Kerangka konsep penelitian	40