

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	2
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	3
KATA PENGANTAR.....	4
DAFTAR ISI.....	7
DAFTAR TABEL.....	9
DAFTAR GAMBAR.....	10
DAFTAR LAMPIRAN.....	11
ABSTRAK.....	12
BAB I	
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Bagi Peneliti.....	6
2. Bagi Akademis.....	6
3. Bagi Atlet.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Pustaka.....	10
1. Atlet Remaja.....	10
2. Sistem Metabolisme Energi.....	11
3. Olahraga Berdasarkan Sistem Metabolisme Energi.....	16
4. Sepak Bola.....	19
5. VO ₂ Max.....	21
6. Karbohidrat.....	24
7. Zat Besi.....	26
8. Aktivitas fisik, Kualitas Tidur, dan Status Hidrasi.....	28
B. Kerangka Teoretis.....	31
C. Kerangka Konseptual.....	32
D. Hipotesis.....	32
BAB III	
METODE PENELITIAN.....	33
A. Rancangan Penelitian.....	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
C. Subjek Penelitian.....	33
1. Sampel/Populasi.....	33

2. Besar Sampel.....	34
3. Cara Pengambilan Sampel.....	35
D. Variabel Penelitian.....	35
1. Variabel Bebas.....	35
2. Variabel Terikat.....	35
3. Variabel Mediator.....	35
E. Definisi Operasional.....	36
F. Jenis dan Pengumpulan Data.....	38
G. Instrumen Penelitian.....	41
H. Metode Analisis Data.....	42
I. Etika Penelitian.....	43
J. Jalannya Penelitian.....	43
BAB IV	
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian.....	45
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45
2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	46
3. Gambaran Nilai VO ₂ Max.....	48
4. Gambaran Asupan Karbohidrat dan Zat Besi.....	49
5. Gambaran Aktivitas Fisik, Status Hidrasi, dan Kualitas Tidur.....	51
6. Hubungan Asupan Karbohidrat dan Zat Besi dengan VO ₂ max.....	53
7. Hubungan Asupan Karbohidrat dan Zat Besi dengan VO ₂ max Setelah Melalui Faktor Aktivitas Fisik, Status Hidrasi, dan Kualitas Tidur.....	55
B. Pembahasan.....	58
1. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan VO ₂ Max.....	58
2. Hubungan Asupan Zat Besi dengan VO ₂ Max.....	62
C. Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V	
KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian (N=39).....	47
Tabel 4.2 Karakteristik Subjek Penelitian (N=39).....	47
Tabel 4.3 Nilai Rata-rata VO ₂ max.....	48
Tabel 4.4 Distribusi Atlet Berdasarkan Kategori VO ₂ max.....	49
Tabel 4.5 Karakteristik Asupan Karbohidrat dan Zat Besi.....	50
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Pemenuhan Karbohidrat/BB/hari dan Zat Besi/hari.....	50
Tabel 4.7 Karakteristik Aktivitas Fisik.....	51
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Aktivitas Fisik, Status Hidrasi, dan Kualitas Tidur.....	52
Tabel 4.9 Uji Normalitas.....	53
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi antara Asupan Karbohidrat dan Zat Besi dengan Nilai VO ₂ max.....	54
Tabel 4.11 Hasil Analisis Mediasi antara Asupan Karbohidrat dan VO ₂ max melalui Tingkat Aktivitas Fisik, Status Hidrasi, dan Kualitas Tidur.....	56
Tabel 4.12 Hasil Analisis Mediasi antara Asupan Zat Besi dan VO ₂ max melalui Tingkat Aktivitas Fisik, Status Hidrasi, dan Kualitas Tidur.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Siklus Krebs.....	15
Gambar 2.2. Rantai Transpor Elektron.....	16
Gambar 2.3. Kerangka Teoretis.....	30
Gambar 2.4. Kerangka Konsep.....	31
Gambar 4.1 Diagram Alur Subjek Penelitian.....	46
Gambar 4.2 Grafik Scatterplot Uji Linearitas Asupan Karbohidrat dan VO ₂ max.....	53
Gambar 4.3 Grafik Scatterplot Uji Linearitas Asupan Zat Besi dan VO ₂ max.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Ethical clearance.....	82
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Penelitian.....	83
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Keikutsertaan dalam Penelitian.....	87
Lampiran 4. Formulir Karakteristik Responden.....	88
Lampiran 5. Form Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ).....	89
Lampiran 6. Lembar Pencatatan Bleep Test.....	92
Lampiran 7. Norma Bleep Test.....	93
Lampiran 8. Form Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).....	96
Lampiran 9. Formulir Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	98
Lampiran 10. Urine Color Chart.....	99
Lampiran 11. Uji Similaritas Turnitin.....	100
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	101
Lampiran 13. Lembar Disposisi SMA N 1 Sewon.....	102
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	103