

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN PENGESAHAN.....	II
HALAMAN PERNYATAAN.....	III
PRAKATA.....	IV
DAFTAR ISI.....	1
DAFTAR TABEL	VIII
DAFTAR GAMBAR	IX
DAFTAR LAMPIRAN	X
ABSTRAK	XII
ABSTRACT.....	XIII
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Pengukuran Komposisi Tubuh	9
B. Penuaan	10
C. Jaringan Lemak	12
D. Pengaruh Penuaan Pada Jaringan Lemak.....	14
E. Otot.....	15
F. Kekuatan Otot	21
G. Pengukuran Kekuatan Otot	25
H. Pengaruh Penuaan Pada Jaringan Otot.....	29
I. Kerangka Teori	32
J. Kerangka Konsep.....	33
K. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Rancangan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Subjek dan Sampel Penelitian.....	34
D. Variabel Penelitian	36
E. Definisi Operasional Variabel	37
F. Instrumen Penelitian	42
G. Alur Penelitian	46
H. Metode Analisis Data	46
I. Etika Penelitian.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Analisis Univariat	48
2. Analisis Multivariat.....	52

2.1. Analisis Korelasi Bivariat Variabel Bebas terhadap Kekuatan Otot .	53
2.2. Analisis Regresi Linear Hubungan Komposisi Tubuh dengan Kekuatan Otot	54
B. Pembahasan.....	56
1. Hubungan Kekuatan Otot dengan Massa Otot Skelet.....	57
2. Hubungan Kekuatan Otot dengan Massa Lemak Subkutan.....	59
3. Hubungan Kekuatan Otot dengan Usia.....	61
4. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V.....	64
KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	72