

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Telaah Pustaka	7
1. Combat Sport	7
2. Performa Fisik	8
3. Somatotype	17
4. Judo	21
5. Karate	23
6. Taekwondo	24
7. Kempo	26
8. Merpati Putih	26
9. Perisai Diri	26



B. Kerangka Teori	28
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
C. Subjek Penelitian	30
1. Sampel Penelitian	30
2. Besar Sampel	31
3. Teknik Pengambilan Sampel	31
D. Variabel Penelitian	31
E. Definisi Operasional	31
F. Instrumen Penelitian	33
G. Metode Pengumpulan Data	33
1. Jenis Data	33
2. Teknik Pengumpulan Data	33
H. Metode Analisis Data	35
1. Analisis Univariat	35
2. Analisis Bivariat	35
I. Jalannya Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
1. Gambaran Lokasi Penelitian	37
2. Karakteristik Subjek Penelitian	37
3. Profil <i>Somatotype</i> atlet UKM UGM	39
4. Profil Latihan fisik atlet <i>combat sport</i> UKM UGM	41
5. Perbedaan <i>somatotype</i> dan latihan fisik <i>combat sports</i>	42
6. Hubungan latihan fisik dan profil <i>somatotype</i> pada atlet <i>combat sports</i> UKM UGM	43
7. Hubungan asupan makan dan profil <i>somatotype</i>	44
B. Pembahasan	47
1. Profil <i>somatotype</i> dan latihan fisik pada <i>combat sports</i>	47
2. Perbedaan antara <i>somatotype</i> dan latihan fisik pada <i>combat sports</i>	52



3. Hubungan latihan fisik dan <i>somatotype</i> pada <i>combat sports</i>	54
4. Hubungan asupan makan dan <i>somatotype</i> pada <i>combat sports</i>	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Komparatif somatotype atlet combat sport	21
Tabel 2. Nomor pertandingan judo Olimpiade 2016	22
Tabel 3. Kategori kelas berat karate	24
Tabel 4. Kategori kelas berat taekwondo	25
Tabel 5. Definisi Operasional	32
Tabel 6. Rumus perhitungan <i>somatotype</i>	32
Tabel 7. Distribusi frekuensi karakteristik subjek penelitian	38
Tabel 8. Komponen <i>somatotype</i> masing-masing cabang olahraga	39
Tabel 9. Latihan fisik berdasarkan kelompok subjek penelitian	41
Tabel 10. Perbedaan <i>somatotype</i> dan latihan fisik pada <i>combat sports</i>	42
Tabel 11. Hubungan komponen <i>somatotype</i> dan latihan fisik pada atlet <i>combat sports</i> UKM UGM	43
Tabel 12. Hubungan asupan makan dengan komponen <i>somatotype</i> pada atlet <i>combat sports</i> UKM UGM	45
Tabel 13. Asupan makan dan Persen pemenuhan kebutuhan harian	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Somatotype</i> atlet UKM <i>combat sport</i> UGM.....	40
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden	70
Lampiran 2. Formulir Karakteristik Dasar	71
Lampiran 3. Kuisisioner Semi Quantitative-Food Frequency (SQ-FFQ).....	72
Lampiran 4. Formulir Antropometri	76
Lampiran 5. <i>Somatochart</i>	77
Lampiran 6. Analisis Statistik	78
Lampiran 7. Persetujuan Komisi Etik	94
Lampiran 8. Dokumentasi	95