

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Telaah Pustaka.....	15
1. Pencak Silat	15
2. Muskuloskeletal	17
3. Hipertrofi Otot pada <i>Flexed arm girth</i> dan <i>Arm muscle area</i>	19

4. Branched Chain Amino Acids (BCAA)	20
5. BCAA dan Pembentukan Otot	22
6. Magnesium.....	23
7. Bolu KACIDE	24
8. Bolu KACIDE dan Pembentukan Otot.....	26
B. Kerangka Teori	29
C. Kerangka Konsep	30
D. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
1. Lokasi Penelitian	35
2. Waktu Penelitian.....	35
C. Subjek Penelitian	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel	35
3. Besar Sampel.....	36
D. Variabel Penelitian.....	37
E. Definisi Operasional.....	37
F. Instrumen Penelitian	39
G. Jenis dan Cara Pengambilan Data	40
H. Manajemen dan Analisis Data	41
I. Alur Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil.....	45
1. Karakteristik Subjek Penelitian	45

2.	Profil Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro Atlet Pencak Silat Remaja PAB dan PPLP Daerah Istimewa Yogyakarta.....	48
3.	Pengkondisian Subjek Penelitian.....	49
4.	Presensi Latihan.....	51
5.	Hasil Uji Sebaran Data	53
6.	Hasil Pengukuran <i>Flexed arm girth</i>	55
7.	Hasil Pengukuran <i>Arm muscle area</i>	58
8.	Perbandingan Penelitian Terdahulu.....	61
B.	Pembahasan.....	65
1.	Pengaruh Pemberian Bolu KACIDE Tinggi BCAA dan Suplemen Magnesium Terhadap <i>Flexed arm girth</i>	65
2.	Pengaruh Pemberian Bolu KACIDE Tinggi BCAA dan Suplemen Magnesium Terhadap <i>Arm muscle area</i>	68
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A.	Kesimpulan.....	74
B.	Saran.....	74
DAFTAR	PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Formulasi Pembuatan Produk Bolu KACIDE	26
Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian	46
Tabel 3. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro SQ-FFQ Subjek yang Patuh Mengikuti Latihan.....	46
Tabel 4. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro SQ-FFQ Subjek yang Tidak Patuh Mengikuti Latihan	47
Tabel 5. Hasil Rata-Rata Pemenuhan Asupan Recall 24 Jam Subjek Penelitian Kelompok Intervensi (n=14)	48
Tabel 6. Hasil Rata-Rata Pemenuhan Asupan Recall 24 Jam Subjek Penelitian Kelompok Kontrol (n=14)	48
Tabel 7. Analisis Statistik Asupan Recall 24 Jam Subjek Penelitian Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	49
Tabel 8. Kandungan Gizi Bolu KACIDE dan Suplemen Magnesium per Porsi ...	50
Tabel 9. Hasil Rata-Rata Asupan Bolu KACIDE dan Suplemen Magnesium Subjek yang Patuh dan Tidak Patuh Berlatih	50
Tabel 10. Jumlah Sesi Latihan Subjek Penelitian Kelompok Kontrol dan Intervensi	52
Tabel 11. Hasil Uji Sebaran Data Subjek Patuh Mengikuti Latihan (n=8)	53
Tabel 12. Hasil Uji Sebaran Data Subjek Tidak Patuh Mengikuti Latihan (n=6) .	54
Tabel 13. Hasil Pengukuran Flexed arm girth Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Subjek yang Patuh Berlatih (n=8).....	55
Tabel 14. Hasil Pengukuran Flexed Arm Girth Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Subjek yang Tidak Patuh Berlatih (n=6)	55
Tabel 15. Hasil Perhitungan Selisih Flexed arm girth Sebelum dan Sesudah pada Subjek yang Patuh Berlatih.....	57

Tabel 16. Hasil Perhitungan Selisih Flexed Arm Girth Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Subjek yang Tidak Patuh Berlatih	57
Tabel 17. Hasil Pengukuran Arm muscle area Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Subjek yang Patuh Berlatih (n=8).....	58
Tabel 18. Hasil Pengukuran <i>Arm Muscle Area</i> Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Subjek yang Tidak Patuh Berlatih	59
Tabel 19. Hasil Perhitungan Selisih Arm Muscle Area Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Subjek yang Patuh Berlatih	60
Tabel 20. Hasil Perhitungan Selisih <i>Arm Muscle Area</i> Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Subjek yang Tidak Patuh Berlatih	60
Tabel 21. Perbandingan Hasil Penelitian Terdahulu dengan Penelitian Saat Ini Sebelum dan Setelah Perlakuan.....	62
Tabel 22. Perbandingan Hasil Penelitian Terdahulu dengan Penelitian Saat Ini Selisih Sebelum dan Setelah Perlakuan	64
Tabel 23. Jumlah Sesi Latihan Subjek Penelitian Kelompok Intervensi Subjek yang Tidak Patuh Berlatih (n=6)	90
Tabel 24. Jumlah Sesi Latihan Subjek Penelitian Kelompok Kontrol Subjek yang Tidak Patuh Berlatih (n=6)	90
Tabel 25. Jumlah Sesi Latihan Subjek Penelitian Kelompok Intervensi Subjek yang Patuh Berlatih (n=8).....	91
Tabel 26. Jumlah Sesi Latihan Subjek Penelitian Kelompok Kontrol Subjek yang Patuh Berlatih (n=8).....	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teoritis	29
Gambar 2. Kerangka Konseptual.....	30
Gambar 3. Protokol Penelitian	34
Gambar 4. Produk Bolu KACIDE (Hardiyanti, 2015).....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Kepada Calon Responden	84
Lampiran 2. Gambar Skema Perlakuan	88
Lampiran 3. Formulir Anamnesis	89
Lampiran 4. Presensi Latihan Subjek Penelitian	90
Lampiran 5. Formulir Pengambilan Data.....	92
Lampiran 6. Formulir SQ-FFQ	94
Lampiran 7. Analisis Statistik	100
Lampiran 8. <i>Ethical Clearance</i>	105
Lampiran 9. Dokumentasi	106