

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	xi
TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
INTISARI .....	xv
ABSTRACT .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Telaah Pustaka .....	13
1. Sepakbola .....	13
2. Pemenuhan Kebutuhan Gizi Atlet .....	15
3. Vitamin D .....	16
a. Metabolisme dan Fungsi .....	16
b. Kebutuhan dan Sumber .....	21
c. Pengukuran .....	22
d. Kekurangan dan Toksisitas .....	23
4. Magnesium .....	24

5. Kalsium .....	29
6. Zink .....	32
7. Otot Rangka .....	35
8. <i>Health Related Physical Fitness</i> .....	37
a. Kekuatan Otot ( <i>Muscle Strength</i> ) .....	38
b. Daya Tahan Otot ( <i>Muscle Endurance</i> ) .....	40
9. Hubungan Asupan Vitamin D Terhadap Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot.....	41
B. Kerangka Teoretis .....	44
C. Kerangka Konsep .....	45
D. Hipotesis .....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	44
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	46
C. Subjek Penelitian .....	46
1. Populasi .....	46
2. Subjek Penelitian .....	46
3. Besaran Sampel .....	47
D. Variabel Penelitian .....	47
E. Definisi Operasional Variabel .....	48
F. Instrumen Penelitian .....	52
G. Cara Pengambilan Data .....	53
H. Metode Analisa Data .....	55
I. Jalannya Penelitian .....	57
J. Etika Penelitian .....	58
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	59
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	59

2. Karakteristik Subjek Penelitian	60
3. Profil Asupan Vitamin D, Magnesium, Zink, dan Kalsium Subjek Penelitian .....	62
4. Profil Asupan Zat Gizi Makro Subjek Penelitian .....	64
5. Profil Kekuatan Otot Subjek Penelitian .....	66
6. Profil Daya Tahan Otot Subjek Penelitian .....	66
7. Hubungan Asupan Vitamin D terhadap Kekuatan Otot.....	67
8. Hubungan Asupan Vitamin D terhadap Daya Tahan Otot .....	68
9. Hubungan Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot .....	68
10. Hubungan Variabel Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kekuatan Otot .....	69
11. Hubungan Variabel Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Daya Tahan Otot .....	70
12. Hubungan Variabel Aktifitas Fisik, Jenis Latihan, dan Posisi Pemain terhadap Kekuatan Otot .....	71
13. Hubungan Variabel Aktifitas Fisik, Jenis Latihan, dan Posisi Pemain terhadap Daya Tahan Otot .....	75
B. Pembahasan .....	77
1. Profil Asupan Vitamin D, Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Gizi Mikro, Kekuatan Otot, dan Daya Tahan Otot Atlet Sepakbola Remaja .....	77
a. Profil Asupan Vitamin D Subjek Penelitian .....	77
b. Profil Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro Subjek Penelitian .....	79
c. Profil Kekuatan Otot Subjek Penelitian .....	82
d. Profil Daya Tahan Otot Subjek Penelitian .....	84
2. Hubungan Asupan Vitamin D terhadap Kekuatan Otot Atlet Sepakbola Remaja .....	86
3. Hubungan Asupan Vitamin D terhadap Daya Tahan Otot Atlet Sepakbola Remaja .....	89
4. Hubungan Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot Atlet Sepakbola Remaja .....	91

5. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot Atlet Sepakbola Remaja .....	93
a. Kekuatan Otot .....	93
b. Daya Tahan Otot .....	96
6. Hubungan Variabel Posisi Pemain, Jenis Latihan, dan Aktifitas Fisik terhadap Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot Atlet Sepakbola Remaja .....	98
a. Kekuatan Otot .....	98
b. Daya Tahan Otot .....	102
C. Keterbatasan Penelitian .....	104
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	106
B. Saran .....	107
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	109
<b>LAMPIRAN</b> .....	117