

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Telaah Pustaka	11
1. Pencak Silat	11
2. Komposisi Tubuh.....	12
3. Otot Rangka.....	13
4. Hipertrofi Otot.....	16
5. Asam Amino.....	18
6. <i>Branched Chain Amino Acids (BCAA)</i>	19
7. Bolu KACIDE.....	21
8. BCAA dan Pembentukan Otot.....	22
9. Persentase Massa Lemak	24
10. Magnesium.....	26
11. Bolu KACIDE, Suplemen Magnesium, dan Pembentukan Otot.....	28

B. Kerangka Teori.....	30
C. Kerangka Konsep	31
D. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
1. Lokasi Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian.....	34
C. Subjek Penelitian.....	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel	35
3. Besar sampel	36
D. Variabel Penelitian.....	37
E. Definisi Operasional.....	37
F. Instrumen Penelitian	40
G. Jenis dan Cara Pengambilan Data	42
H. Manajemen dan Analisis Data	43
I. Alur Penelitian.....	45
BAB IV	47
HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil.....	47
1. Karakteristik Subjek Penelitian	47
2. Profil Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro Subjek Penelitian	50
3. Pengkondisian Subjek Penelitian	51
4. Presensi Latihan.....	52
5. Hasil Pengukuran Persentase Massa Otot.....	53
6. Hasil Pengukuran Persentase Massa Lemak.....	56
7. Perbandingan Penelitian Terdahulu.....	58
B. Pembahasan.....	60
1. Pengaruh Pemberian Bolu KACIDE dan Suplemen Magnesium Terhadap Persentase Massa Otot.....	60

2. Pengaruh Pemberian Bolu KACIDE dan Suplemen Magnesium Terhadap Persentase Massa Lemak.....	64
BAB V	68
KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian.....	47
Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	48
Tabel 3. Data <i>Baseline Recall</i> Asupan 24 Jam Subjek Penelitian.....	49
Tabel 4. Hasil <i>Recall</i> Asupan 24 Jam Subjek Penelitian.....	51
Tabel 5. Kandungan Gizi Bolu KACIDE dan Suplemen Magnesium.....	52
Tabel 6. Jumlah Sesi Latihan Subjek Penelitian.....	53
Tabel 7. Hasil Pengukuran Persen Massa Otot.....	54
Tabel 8. Hasil Perhitungan Selisih Persen Otot Sebelum dan Sesudah Latihan.....	55
Tabel 9. Hasil Pengukuran Persen Massa Lemak.....	56
Tabel 10. Hasil Perhitungan Selisih Persen Lemak Sebelum dan Sesudah Latihan.....	57
Tabel 11. Perbandingan Hasil Penelitian Terdahulu dengan Penelitian Saat Ini.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sarkomer dan Komponennya.....	14
Gambar 2. Kerangka Teori.....	30
Gambar 3. Kerangka Konsep.....	31
Gambar 4. Protokol Penelitian	33
Gambar 5. Produk Bolu KACIDE	38