



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>14</b>
A. Telaah Pustaka .....	14
1. Pencak Silat.....	14
2. Otot Rangka .....	15
3. Hipertrofi Otot .....	17
4. Asam Amino .....	19
5. Branched Chain Amino Acids (BCAA) .....	20
6. Magnesium .....	22
7. <i>Somatotype</i> .....	25
8. Bolu KACIDE .....	28
9. BCAA dan Pembentukan Otot .....	29
10. Bolu KACIDE, Suplemen Magnesium dan Perubahan Nilai <i>Somatotype</i> ...	32
B. Kerangka Teori.....	35



C. Kerangka Konseptual .....	36
D. Hipotesis Penelitian.....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
1. Tempat .....	40
2. Waktu .....	40
C. Subjek Penelitian .....	40
1. Populasi.....	40
2. Sampel .....	40
3. Besaran Sampel .....	41
D. Variabel Penelitian .....	42
E. Definisi Operasional .....	42
F. Instrumen Penelitian.....	47
G. Jenis dan Cara Pengambilan Data .....	48
H. Manajemen Analisis Data.....	49
I. Alur Penelitian .....	51
<b>BAB IV .....</b>	<b>53</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Hasil.....	53
1. Karakteristik Responden.....	53
2. Profil Asupan Zat Gizi Harian Subjek .....	55
3. Pengkondisian Subjek .....	56
4. Presensi Latihan Subjek .....	59
5. Hasil Uji Sebaran Data .....	61
6. Hasil Pengukuran <i>Somatotype</i> .....	62
7. Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu .....	75
B. Pembahasan.....	78
1. Pengaruh Pemberian Bolu KACIDE dan Suplemen Magnesium Terhadap Perubahan Nilai <i>Endomorph</i> .....	78
2. Pengaruh Pemberian Bolu KACIDE dan Suplemen Magnesium Terhadap Perubahan Nilai <i>Mesomoprh</i> .....	82
3. Pengaruh Pemberian Bolu KACIDE dan Suplemen Magnesium Terhadap Perubahan Nilai <i>Ectomorph</i> .....	88



<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>94</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>96</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>102</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	35
Gambar 2. Kerangka konseptual .....	36
Gambar 3. Protokol Penelitian .....	38
Gambar 4. Produk Bolu KACIDE .....	42
Gambar 5. Diagram Skema Perlakuan .....	59
Gambar 6. Persebaran <i>Somatotype</i> Kelompok Kontrol (n=6).....	87
Gambar 7. Persebaran <i>Somatotype</i> Kelompok Kontrol (n=8).....	88
Gambar 8. Persebaran <i>Somatotype</i> Kelompok Intervensi (n=6).....	91
Gambar 9. Persebaran <i>Somatotype</i> Kelompok Intervensi (n=8).....	92



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian.....	77
Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	77
Tabel 3. Pemenuhan Kebutuhan Zat Gizi Makro.....	78
Tabel 4. Pemenuhan Kebutuhan Zat Gizi Mikro.....	78
Tabel 5. Hasil <i>Recall</i> 24 Jam Subjek.....	79
Tabel 6. Kandungan Gizi Bolu KACIDE dan Suplemen Magnesium.....	81
Tabel 7. Pemenuhan Asupan KACIDE dan Suplemen Magnesium.....	81
Tabel 8. Perbedaan Frekuensi Latihan Kelompok Kontrol & Intervensi....	83
Tabel 9. Hasil Uji Sebaran Data (n=6).....	85
Tabel 10. Hasil Uji Sebaran Data (n=8).....	85
Tabel 11. Hasil Pengukuran <i>Somatotype</i> Kelompok Kontrol (n=6).....	87
Tabel 12. Hasil Pengukuran <i>Somatotype</i> Kelompok Kontrol (n=8).....	87
Tabel 13. Hasil Pengukuran <i>Somatotype</i> Kelompok Intervensi (n=6).....	90
Tabel 14. Hasil Pengukuran <i>Somatotype</i> Kelompok Intervensi (n=8).....	90
Tabel 15. Hasil Perhitungan <i>Somatotype</i> Kelompok Kontrol dan Intervensi (n=6).....	92
Tabel 16. Hasil Perhitungan <i>Somatotype</i> Kelompok Kontrol dan Intervensi (n=8).....	93
Tabel 17. Hasil Perhitungan Selisih Nilai <i>Somatotype</i> Sebelum dan Sesudah Latihan Beban.....	96



Tabel 18. Hasil Perhitungan Selisih Nilai *Somatotype* Sebelum dan Sesudah

Latihan Beban..... 97

Tabel 19. Perbandingan Hasil Penelitian dengan Penelitian Terdahulu... 100

Tabel 20. Perbandingan Hasil Selisih Penelitian dengan Penelitian Terdahulu

..... 100



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	102
Lampiran 2. Gambar Alur Penelitian .....	106
Lampiran 3. Formulir SQ-FFQ .....	108
Lampiran 4. Analisis Statistik .....	113
Lampiran 5. Persetujuan Komisi Etik .....	119
Lampiran 6. Dokumentasi .....	120