

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Telaah Pustaka	9
1. Latihan <i>Endurance</i>	9
2. Olahraga Sepatu Roda	10
3. Seng	12
3.1. Pengertian Umum	12
3.2. Kebutuhan	12

3.3. Bioavailabilitas	14
3.4. Metabolisme	15
3.4.1. Absorpsi	15
3.4.2. Transpor	16
3.4.3. Ekskresi	17
3.4.4. Simpanan	18
3.5. Penentuan Status Seng	18
3.6. Seng pada Atlet	20
4. <i>Atomic Absorption Spectroscopy (AAS)</i>	23
5. Bit Merah (<i>Beta vulgaris L.</i>)	24
5.1. Pengertian Umum	24
5.2. Jus Bit	26
5.3. Jus Bit dalam Bidang Olahraga	27
5.4. Dasar Pemberian Jus Bit	28
B. Kerangka Teori	30
C. Kerangka Konsep	31
D. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian	32
C. Populasi dan Subjek Penelitian	32
D. Variabel	34
E. Definisi Operasional	34
F. Instrumen Penelitian	35
G. Metode Pengumpulan Data	36

H. Metode Analisis Data	36
I. Tahap Penelitian	36
J. Protokol Penelitian	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
1. Gambaran Umum Subjek Penelitian	39
2. Karakteristik Subjek Penelitian	40
3. Pemenuhan Asupan	40
4. Uji Sebaran Data	41
5. Kadar Seng Serum	42
6. Perubahan Kadar Seng Serum	43
B. Pembahasan	43
1. Pengaruh Latihan <i>Endurance</i> terhadap Kadar Seng Serum	43
2. Pengaruh Pemberian Jus Bit terhadap Kadar Seng Serum	
Setelah Latihan <i>Endurance</i>	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	60