

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL .....	viii
INTISARI .....	ix
ABSTRACT .....	x
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II .....	9
TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Latihan Endurance.....	9
2. Olahraga Sepatu Roda .....	10
3. Zink .....	12
4. Latihan Endurance dan Status Zink .....	17
5. Suplementasi Zink .....	19
B. Kerangka Teoretis .....	23
C. Kerangka Konseptual .....	24
D. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III .....	25
METODOLOGI PENELITIAN.....	25
A. Metode Penelitian.....	25
B. Populasi dan Subjek Penelitian .....	25
C. Variabel.....	27
D. Definisi Operasional Variabel .....	27
E. Instrumen Penelitian.....	27

F. Metode Pengumpulan Data .....	28
G. Metode Analisis Data .....	28
H. Etika Penelitian .....	28
I. Tahapan Penelitian .....	28
BAB IV.....	31
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	31
A. Hasil Penelitian .....	31
1. Karakteristik Subjek Penelitian.....	31
2. Pengkondisian Subjek Penelitian .....	32
3. Hasil Uji Sebaran Data .....	33
4. Hasil Pengukuran Kadar Serum Zink Atlet.....	33
5. Pengaruh Suplementasi Zink terhadap Kadar Serum Zink .....	35
B. Pembahasan .....	36
1. Pengaruh Latihan Endurace Terhadap Kadar Serum Zink.....	36
2. Pengaruh Suplementasi Zink terhadap Kadar Serum Zink .....	38
BAB V.....	43
KESIMPULAN DAN SARAN .....	43
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN .....	48
A. <i>Ethical Approval</i> .....	48
B. Naskah Penjelasan dan <i>Informed Consent</i> .....	49
C. Hasil Uji Statistik .....	52
D. Dokumentasi .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoretis .....	23
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual .....	24
Gambar 3.1 Rancangan Desain Metode Penelitian .....	25
Gambar 3.2 Protokol Penelitian .....	30

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Zink Berdasarkan AKG 2013 .....	13
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian .....	31
Tabel 4.2 Rata-rata Pemenuhan Energi dan Zat Gizi Subjek Penelitian .....	32
Tabel 4.3 Kadar Serum Zink Sebelum dan Setelah Latihan <i>Endurance</i> .....	33
Tabel 4.4 Selisih Kadar Serum Zink Sebelum dan Setelah Latihan .....	35