

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
1. Olahraga Sepak Bola.....	9
2. Kebutuhan Energi dan Cairan Sebelum <i>Exercise</i>	10
3. Minuman Olahraga.....	12
a) Air Kelapa dan Olahannya.....	13
b) Air Siwalan dan Olahannya.....	15
4. Daya Tahan Paru-Jantung, Performa Latihan, dan VO_2 Max.....	18
5. Pengukuran Daya Tahan Jantung-Paru	26
B. Kerangka Teori.....	29
C. Kerangka Konsep.....	30
D. Hipotesis.....	30
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	31
B. Subyek Penelitian	31
1. Sampel/ Populasi.....	31
2. Besar Sampel.....	32
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	32
C. Variabel Penelitian.....	32
D. Definisi Operasional.....	33
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	36
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Metode Analisis Data.....	37
H. Jalannya Penelitian.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
B. Hasil.....	42
1. Gambaran Umum Karakteristik Subyek Penelitian.....	42
2. Perbandingan Nilai VO_2 Max antara Responden dengan Pemberian Produk Olahan Air Kelapa dan Produk Olahan Air Siwalan	45
3. Hubungan Usia terhadap VO_2 Max.....	46
4. Hubungan IMT terhadap VO_2 Max.....	47
5. Hubungan Persentase Lemak terhadap VO_2 Max.....	47



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

**Perbandingan Pengaruh Pemberian Produk Olahan Air Kelapa dan Air Siwalan terhadap Nilai VO2
Max**

CITRA KUNCARANING P, Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, S.Gz, RD, MPH; Harry Freitag Luglio Muhammad, S.

Universitas Gadjah Mada, 2015 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

C. Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	59