

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
INTISARI .....	xii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiii
<b>Bab I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>Bab II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	10
1. Sepak bola .....	10
2. Pemenuhan Energi Atlet .....	12
3. Sistem Energi .....	14
4. Pengelompokan Olahraga Berdasarkan Sistem Metabolisme .....	16
5. Asupan Karbohidrat .....	18
6. Asupan Protein .....	19
7. Asupan Lemak .....	20
8. Metode <i>Food Recall 24 Hours</i> .....	21
9. Somatotipe .....	22
10. Komposisi Tubuh .....	27
11. Kesegaran Jasmani dan Kelincahan .....	27
12. Latihan .....	30
B. Kerangka Teori .....	32

C. Kerangka Konsep.....	33
D. Hipotesis .....	33
<b>Bab III BAHAN DAN METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
C. Subjek Penelitian .....	34
D. Variabel Penelitian .....	36
E. Definisi Operasional .....	36
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	38
H. Manajemen dan Analisis Data .....	40
I. Jalannya Penelitian .....	41
J. Etika Penelitian .....	43
<b>Bab IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	45
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	45
2. Gambar Alir Subjek .....	45
3. Karakteristik Subjek Penelitian .....	47
4. Profil Asupan Zat Makro, Somatotipe dan Kelincahan.....	48
5. Hubungan Antara Pemenuhan Asupan Zat Gizi Makro dan Somatotipe .....	53
6. Hubungan Antara Pemenuhan Asupan Zat Gizi Makro dan Kelincahan .....	54
7. Hubungan Antara Somatotipe dan Kelincahan .....	55
8. Hubungan Jenis Latihan dan Kelincahan .....	55
B. Pembahasan .....	56
1. Profil Asupan Zat Gizi Makro, Somatotipe dan Kelincahan .....	56
2. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Somatotipe .....	64
3. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro, Somatotipe dan Kelincahan .....	67
4. Hubungan Antara Jenis Latihan dengan Kelincahan .....	69
C. Keterbatasan Penelitian.....	71

Bab V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	73
B. Saran .....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN .....	80