

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Telaah Pustaka.....	12
1. Olahraga Sepak Bola.....	12
2. Asupan Zat Gizi Makro.....	14
a. Karbohidrat.....	16
b. Lemak.....	17
c. Protein.....	18

d. Penilaian Asupan Zat Gizi.....	20
3. Komposisi tubuh.....	21
4. Asupan gizi dan komposisi tubuh.....	25
5. Kebugaran Jasman.....	26
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran yang Berhubungan dengan Kesehatan ( <i>Health Related Fitness</i> ).....	33
7. Kontraksi Otot.....	35
8. Pola Latihan.....	35
B. Kerangka Teori.....	38
C. Kerangka Konsep.....	39
D. Hipotesis Penelitian.....	39
<b>BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	40
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
C. Subjek Penelitian.....	40
D. Variabel Penelitian.....	42
E. Definisi Operasional.....	42
F. Instrumen Penelitian.....	44
G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	44
H. Metode Analisis Data.....	46
I. Jalannya Penelitian.....	47
J. Etik Penelitian.....	48
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	49
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49

2. Gambar Alir Subjek.....	49
3. Karakteristik Subjek Penelitian.....	51
4. Profil Asupan Zat Gizi Makro Pemain Sepak Bola UKM di DIY.....	52
5. Profil Komposisi Lemak Tubuh Pemain Sepak Bola UKM di DIY.....	53
6. Profil Kekuatan dan Daya Tahan Otot Pemain Sepak Bola UKM di DIY.....	53
7. Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat Terhadap Komposisi Lemak Tubuh serta Kekuatan dan Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Sepak Bola UKM di DIY.....	54
8. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Sepak Bola UKM di DIY.....	56
9. Hubungan Komposisi Lemak Tubuh Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Sepak Bola UKM di DIY.....	56
10. Hubungan Jenis dan Frekuensi Latihan terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepak Bola UKM di DIY.....	57
11. Hubungan Multivariat.....	58
B. Pembahasan Penelitian.....	59
1. Profil Asupan Zat Gizi Makro, Komposisi Lemak Tubuh, Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Tahan Otot Tungkai.....	59
a. Profil Asupan Zat Gizi Makro Pemain.....	59
b. Profil Komposisi Lemak Tubuh Pemain.....	62
c. Profil Kekuatan dan Daya Tahan Otot Tungkai.....	64
2. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Komposisi Lemak Tubuh.....	65
3. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Tungkai.....	68

4. Hubungan Komposisi Lemak Tubuh terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Tungkai.....	69
5. Hubungan Jenis dan Frekuensi Latihan terhadap Kekuatan Otot Tungkai.....	71
6. Hubungan Multivariat.....	72
C. Keterbatasan Penelitian.....	75
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	84