

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Telaah Pustaka	11
1. Olahraga Sepakbola.....	11
2. Pemenuhan Kebutuhan Gizi Atlet.....	14
3. Sistem Energi pada Olahraga.....	15
4. Asupan Karbohidrat	16
5. Asupan Protein	18

6. Asupan Lemak	20
7. Komposisi Tubuh.....	22
8. Kebugaran Jasmani dan Kecepatan.....	26
B. Kerangka Teori	32
C. Kerangka Konsep	33
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
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	38
G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	39
H. Metode Analisis Data	41
I. Jalannya Penelitian	42
J. Etika Penelitian	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian	45
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
2. Gambar Alir Subjek Penelitian.....	46
3. Karakteristik Subjek Penelitian.....	47
4. Profil Asupan Zat Gizi Makro Subjek Penelitian.....	49
5. Profil Komposisi Tubuh Subjek Penelitian	50
6. Profil Kecepatan Subjek Penelitian	51

7.	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Komposisi Tubuh.....	51
8.	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Kecepatan.....	53
9.	Hubungan Komposisi Tubuh terhadap Kecepatan.....	53
10.	Hubungan Variabel Perancu Terhadap Kecepatan.....	55
B.	Pembahasan.....	57
1.	Profil Asupan Zat Gizi Makro, Komposisi Tubuh, dan Kecepatan Pemain Sepakbola Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Daerah Istimewa Yogyakarta	57
a.	Profil Asupan Zat Gizi Makro.....	57
b.	Profil Komposisi Tubuh	60
c.	Profil Kecepatan.....	63
2.	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Komposisi Tubuh Pemain Sepakbola Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Daerah Istimewa Yogyakarta	65
3.	Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro dan Komposisi Tubuh terhadap Kecepatan Pemain Sepakbola Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Daerah Istimewa Yogyakarta.....	67
a.	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Kecepatan.....	67
b.	Hubungan Komposisi Tubuh terhadap Kecepatan	68
4.	Hubungan Variabel Perancu Terhadap Kecepatan Pemain Sepakbola Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Daerah Istimewa Yogyakarta....	70
C.	Keterbatasan Penelitian	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		73
A.	Kesimpulan	73
B.	Saran	74



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN KOMPOSISI TUBUH TERHADAP KECEPATAN
PADA PEMAIN SEPAKBOLA**

UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

ANNISA PRIHASTIN, Aviria Ermamilia, S.Gz., M.Gizi., RD; Dr. Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, S.Gz., RD., MPH

Universitas Gadjah Mada, 2017 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

ix

DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	80