

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan khusus.....	5
1.4 Ruang lingkup penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Bagi Peneliti.....	6
1.5.2 Bagi Mahasiswi Gizi.....	6
1.5.3 Bagi Politeknik Jurusan Gizi.....	6
1.6 Keterbatasan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	7
2.1.1 Kesegaran Jasmani.....	7
2.1.2 Komponen Kesegaran Jasmani (<i>Endurance</i>).....	7
2.1.3 Faktor-Faktor Mempengaruhi Kesegaran Jasmani (<i>Endurance</i>).....	9
2.2 Lemak.....	10
2.2.1 Pengertian Lemak.....	10
2.2.2 Klasifikasi Lemak.....	11
2.2.3 Metabolisme Lemak.....	12

2.2.4 Fungsi-Fungsi Lemak.....	12
2.3 Asupan Lemak.....	13
2.4 Hubungan Asupan Lemak dengan Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	14
2.5 Persentase Lemak Tubuh.....	15
2.5.1 Definisi Persen Lemak Tubuh.....	15
2.5.2 Cara Pengukuran Persentase Lemak Tubuh.....	15
2.6 hubungan Persentase Lemak Tubuh dengan Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	16
2.7 Vo^2 Max.....	16
2.7.1 Pengertian Vo^2 Max.....	16
2.7.2 Hubungan Antara Vo^2 Max dengan <i>Endurance</i>	16
2.8 Tes Pengukuran Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	17
2.9 Metode Penilaian Konsumsi Pangan.....	18
2.9.1 Pengetian.....	18
2.9.2 Metode Frekuensi Makan Semikuantitatif.....	18
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	20
3.1 Kerangka Konsep.....	20
3.2 Definisi Operasional.....	21
3.2.1 Asupan Lemak.....	21
3.2.2 Persentase Lemak Tubuh.....	21
3.2.3 Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	22
BAB IV METODE PENELITIAN	24
4.1 Desain Penelitian.....	24
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
4.2.1 Tempat.....	24

4.2.2 Waktu.....	24
4.3 Populasi dan Sample.....	24
4.3.1 Populasi.....	24
4.3.2 Sample.....	24
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	25
4.4.1 Jenis Data.....	25
4.4.2 Cara Pengumpulan Data.....	26
4.5 Pengolahan dan Analisis Data.....	26
4.5.1 Pengolahan Data.....	26
4.5.2 Analisis Data.....	27
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	28
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	28
5.2 Gambaran Umum Sample.....	28
5.2.1 Usia	28
5.2.2 Rutinitas olahraga	29
5.3 Asupan Lemak	30
5.4 Persentase Lemak Tubuh.....	31
5.5 Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	32
5.6 Tabulasi Silang Asupan Lemak dengan Daya Tahan (<i>endurance</i>).....	33
5.7 Tabulasi Silang Persentase Lemak Tubuh dengan Daya Tahan (<i>endurance</i>).....	34
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	38
6.1 Simpulan	38
6.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40