

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>I</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>III</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>VII</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>VIII</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>IX</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Ruang Lingkup Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
1.5.1 Bagi Peneliti .....	5
1.5.2 Bagi Atlet .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Gizi Olahraga.....	6
2.2.1 Pengertian Gizi Olahraga .....	6
2.2.2 Perencanaan Gizi Olahraga .....	6
2.2 Olahraga Atletik .....	7
2.3 Kebutuhan Atlet Lari .....	7
2.3.1 Energi .....	8
2.3.2 Karbohidrat.....	9
2.3.3 Protein .....	10
2.3.4 Lemak.....	10
2.3.5 Vitamin .....	11

2.3.6 Mineral.....	11
2.4 Minuman Olahraga .....	12
2.4.1 Pengertian .....	12
2.4.2 Syarat Minuman Olahraga.....	13
2.5 Buah Jeruk .....	13
2.6 Air Kelapa .....	14
2.7 Hubungan Jeruk dan Air Kelapa dengan Nilai VO <sub>2</sub> Maksimal .....	15
2.8 VO <sub>2</sub> Maksimal .....	16
2.8.1 Pengertian VO <sub>2</sub> Maksimal.....	16
2.8.2 Faktor –faktor yang mempengaruhi VO <sub>2</sub> maksimal .....	16
<b>BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN</b>	
<b>DEFINISI OPERASIONAL .....</b>	<b>19</b>
3. 1 Kerangka Teori .....	19
3.2 Kerangka Konsep .....	20
3.3 Hipotesis.....	21
3.4 Definisi Operasional.....	21
3.4.1 Pemberian jus <i>Cocorus</i> .....	21
3.4.2 Nilai VO <sub>2</sub> Maksimal Atlet.....	21
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
4.1 Desain Penelitian.....	23
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
4.3.1 Populasi.....	23
4.3.2 Sampel .....	24
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	25
4.4.1 Data Primer .....	25
4.4.2 Data Sekunder .....	26
4.4.3 Prosedur Penelitian .....	26

4.5 Pengolahan dan Analisis Data.....	29
4.5.1 Pengolahan Data.....	29
4.5.2 Analisis Data .....	30
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
5.1 Gambaran Umum Penelitian .....	32
5.2 Analisis Univariat .....	32
5.2.1 Karakteristik Sampel.....	32
5.2.2 Nilai VO <sub>2</sub> Maksimal.....	35
5.3 Analisis Bivariat .....	36
5.3.1 Uji Normalitas .....	36
5.3.2 Perbedaan rata – rata Pemberian Jus <i>Cocorus</i> Terhadap Nilai VO <sub>2</sub> Maksimal .....	36
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
6.1 Keterbatasan Penelitian.....	38
6.2 Analisis Univariat .....	38
6.2.1 Usia .....	38
6.2.2 Asupan Energi.....	39
6.2.3. Asupan Karbohidrat.....	39
6.2.5 Asupan Kalium .....	40
6.2.6 Nilai VO <sub>2</sub> Maksimal .....	41
6.3 Analisi Bivariat .....	42
6.3.1 Pengaruh Pemberian Jus <i>Cocorus</i> terhadap Nilai VO <sub>2</sub> Maksimal.....	42
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>46</b>
7.1 Simpulan.....	46
7.2 Saran .....	46

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>