

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Ruang Lingkup	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Bagi Peneliti	7
1.5.2 Bagi Mahasiswa Anggota UKM Sepakbola di STKIP Pasundan Cimahi	7
1.5.3 Bagi UKM Sepakbola di STKIP Pasundan Cimahi	8
1.5.4 Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Bandung	8
1.6 Keterbatasan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Olahraga Sepakbola	9
2.2 Kebugaran Jasmani	10
2.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	10
2.2.2 Komponen Kebugaran Jasmani	10
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	11
2.2.4 Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani	13

2.3	Persen Lemak Tubuh	14
2.3.1	Pengertian Persen Lemak Tubuh.....	14
2.3.2	Faktor Penyebab Meningkatnya Persen Lemak Tubuh.....	16
2.3.3	Pengukuran Persen Lemak Tubuh.....	17
2.4	Zat Gizi Makro.....	18
2.4.1	Pengertian Zat Gizi Makro	18
2.4.2	Jenis Zat Gizi Makro	19
2.5	Hubungan Antar Variabel	21
2.5.1	Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani .	21
2.5.2	Hubungan Karbohidrat dengan Kebugaran Jasmani.....	22
2.5.3	Hubungan Protein dengan Kebugaran Jasmani.....	23
2.5.4	Hubungan Lemak dengan Kebugaran Jasmani	23
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL		25
3.1	Kerangka Konsep.....	25
3.2	Definisi Operasional	27
3.2.1	Asupan Karbohidrat	27
3.2.2	Asupan Protein	27
3.2.3	Asupan Lemak.....	28
3.2.4	Persen Lemak Tubuh.....	28
3.2.5	Kebugaran Jasmani	29
BAB IV METODE PENELITIAN.....		30
4.1	Desain Penelitian	30
4.2	Tempat dan Waktu Penelitian	30
4.3	Populasi dan Sampel	30
4.3.1	Populasi.....	30
4.3.2	Sampel	31
4.4	Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	32
4.4.1	Jenis Data.....	32
4.4.2	Cara Pengumpulan Data.....	32

4.5	Pengolahan dan Analisis Data	34
4.5.1	Pengolahan Data	34
4.5.2	Analisis Data	35
BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN	37
5.1	Gambaran Umum UKM Sepakbola STKIP Pasundan Cimahi	37
5.2	Karakteristik Sampel	37
5.3	Asupan Zat Gizi Makro	40
5.3.1	Asupan Karbohidrat	40
5.3.2	Asupan Protein	42
5.3.3	Asupan Lemak	44
5.4	Persen Lemak Tubuh	45
5.5	Kebugaran Jasmani	47
5.6	Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Kebugaran Jasmani	48
5.6.1	Gambaran Asupan Karbohidrat dan Kebugaran Jasmani	48
5.6.2	Gambaran Asupan Protein dan Kebugaran Jasmani	50
5.6.3	Gambaran Asupan Lemak dan Kebugaran Jasmani	51
5.7	Gambaran Persen Lemak Tubuh dan Kebugaran Jasmani	53
BAB VI	SIMPULAN DAN SARAN	55
6.1	Simpulan	55
6.2	Saran	56
	DAFTAR PUSTAKA	57
	LAMPIRAN	64