

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
LEMBAR BIODATA	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Antropometri	6
B. Pengukuran Antropometri	8
C. Sepakbola	9
D. Usia Remaja	12
E. Komposisi Tubuh	13
F. Lemak Tubuh	13
G. Persentase Lemak Tubuh	14
H. Macam-macam Alat Ukur Lemak	15
I. Daya Tahan	17
J. VO ₂ Max	17
K. Pengukuran Kebugaran Atlet	19
L. Kerangka Teori	26
M. Kerangka Konsep	27
N. Definisi Operasional	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	30
B. Subjek Penelitian	30
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
D. Pengumpulan Data	31
E. Pengolahan dan Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	

A. Hasil	34
B. Pembahasan	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------	----

LAMPIRAN	46
-----------------	----

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1	Klasifikasi IMT	10
Tabel 2	Klasifikasi Presen Lemak Tubuh menurut Usia	14
Tabel 3	Klasifikasi standarisasi VO ₂ Max dengan <i>bleep test</i>	18
Tabel 4	Definisi Operasional	28
Tabel 5	Indeks Massa Tubuh (IMT) Atlet Remaja Sepakbola PSSG FC	34
Tabel 6	Persentase Lemak Tubuh Atlet Remaja Sepakbola PSSG FC	35
Tabel 7	VO ₂ Max Atlet Remaja Sepakbola PSSG FC	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori	26
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Balasan Permohonan Izin
Lampiran 2	Lembar Balasan Izin Penelitian
Lampiran 3	PSP
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 5	Data Identitas Responden
Lampiran 6	Hasil Analisis Data
Lampiran 7	Dokumentasi