

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB IPENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Perumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB IILANDASAN TEORI	8
2.1 Kerangka Teoritis	8
2.1.1 Daya Tahan Jantung Dan Paru-Paru	8
2.1.2 Faktor-factoryangmempengaruhi daya tahan.....	8
2.1.3 Gula Merah	14
2.1.3.1 Pengertian Gula Merah	14
2.1.3.2Kandungan Gizi Gula Merah	15
2.1.3.3Manfaat Gula Merah Terhadap Kesehatan	18
2.1.3.4Kandungan Nutrisi Mikronutrien Dalam Gula Aren	22
2.1.3.5 Metabolisme Karbohidrat	24
2.1.4 Profil Sepak Bola Sampali FC.....	26
2.2 Kerangka Berfikir	27
2.3 Hipotesis	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel.....	31
3.4 Metode Penelitian	32
3.5 Desain Penelitian	32
3.6 Instrumen Penelitian	33
3.7 Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Deskripsi data penelitian	37
4.1.1 Kelompok Eksperimen.....	37
4.1.2 Kelompok Kontrol	38
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	38
4.2.1 Uji Normalitas.....	38
4.2.2 Uji Homogenitas	39
4.3 Pengujian Hipotesis	39
4.3.1 Pengajuan Hipotesis Pertama.....	40
4.3.2 Pengajuan Hipotesis Kedua	40
4.3.3 Pengajuan Hipotesis Ketiga	41
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	42
BAB V Kesimpulan dan Saran	47
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Keterbatasan Penelitian	47
5.3 Saran.....	48
Daftar Pustaka.....	49