

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Perumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN	7
2.1 Kajian Teoritis.....	7
2.1.1 Definisi Olahraga	7
2.1.2 Olahraga Bela Diri	7
2.1.3 Asupan Protein	12
2.1.4 Aktivitas Fisik	15
2.1.5 Kekuatan otot	17
2.2 Penelitian yang Relevan.....	21
2.3 Kerangka Berpikir.....	23
2.4 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.3 Desain Penelitian.....	26
3.4 Definisi Operasional.....	26
3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.6 Teknik Analisis Data.....	32
3.7 Hipotesis Statistik	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	37
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
4.1.2 Karakteristik Responden	37
4.1.3 Asupan Protein	39
4.1.4 Aktivitas Fisik	40
4.1.5 Kekuatan Otot	40
4.1.6 Uji Normalitas	41
4.2 Uji Hipotesis	42
4.2.1 Hubungan Asupan Protein dengan Kekuatan Otot	42
4.2.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kekuatan Otot	43
4.2.3 Hubungan Asupan Protein dan Aktivitas Fisik dengan Kekuatan Otot	44
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	44
4.3.1 Asupan Protein	44
4.3.2 Aktivitas Fisik	45
4.3.3 Kekuatan Otot	46
4.3.4 Hubungan Asupan Protein dengan Kekuatan Otot	47
4.3.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kekuatan Otot	49
4.3.6 Hubungan Asupan Protein dan Aktivitas Fisik dengan Kekuatan Otot	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	52
5.1 Simpulan	52
5.2 Implikasi	53
5.3 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	59

