

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</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>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Maslalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>10</b>
A. Kerangka Teoritis .....	10
1. Profil Klub Sekolah Sepakbola Garuda Bintang .....	10
2. Olahraga Sepakbola .....	12
3. Latihan Fisik.....	18
a. Intensitas Latihan.....	22
b. Mengukur Denyut Nadi Latihan.....	24
c. Latihan Sprint 300 Meter .....	27
d. Durasi Latihan .....	29
e. Frekuensi Latihan .....	30
f. Respon Fisiologi Terhadap Latihan Fisik .....	31
4. Latihan Fisik Dan Stres Oksidatif .....	32
5. Teori Radikal Bebas .....	32

6. Stres Oksidatif .....	34
7. Peroksidasi Lipid .....	35
8. Antioksidan Enzimatis .....	37
9. Antioksidan Enzimatis .....	38
10. Dampak Latihan Fisik Berlebihan .....	39
11. Latihan Fisik dan Metabolisme .....	42
12. Mekanisme Pembentukan Radikal Bebas Selama Olahraga .....	44
13. Mengukur Radikal Bebas Dalam Olahraga .....	45
14. Vitamin C .....	46
a. Dosis Experimental Vitamin C Pada Manusia dan Hewan .....	47
b. Metabolisme Vitamin C .....	47
c. Jambu Biji Merah .....	48
15. Spektrofotometer .....	51
B. Kerangka Berpikir .....	52
C. Hipotesisi Penelitian .....	55
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>56</b>
A. Lokasi dan Waktu .....	56
1. Lokasi Penelitian .....	56
2. Waktu Penelitian .....	56
B. Jenis Penelitian .....	56
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	57
D. Prosedur Penelitian .....	58
E. Instrumen Penelitian .....	59
F. Defenisi Oprasional Variabel .....	59
G. Bahan dan Alat .....	59
H. Prosedur Perlakuan Penelitian .....	62
I. Pengamatan .....	62
J. Analisis Data .....	63

<b>BAB IV PENELITIAN DAN HASIL PEMBAHASAN.....</b>	<b>64</b>
A. Diskripsi Data Penelitian .....	64
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	64
C. Pengujian Hipotesis .....	66
D. Pembahasan Penelitian .....	67
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran .....	71
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>72</b>
<b>Lampiran-lampiran .....</b>	<b>74</b>

