

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian	5
1.6. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	
2.1. Kerangka Teoritis.....	6
2.1.1. Pengertian Protein	6
2.1.2. Struktur Protein	8
2.1.3. Defenisi Asam Amino.....	8
2.1.4. Asam-asam Amino.....	09
2.1.5. Klasifikasi Asam Amino.....	10
2.1.6. Putih Telur	12
2.1.7. Hakekat Latihan	13
2.1.8. Latihan Beban	15
2.1.9. Persentase Otot.....	21
2.1.10 Resimen Mahasiswa Satya Nagara Unimed	25
2.2. Kerangka Berfikir.....	26
2.3. Hipotesis.....	27

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
3.2. Populasi dan Sampel	27
3.3. Metode Penelitian.....	28
3.4. Desain Penelitian.....	30
3.5. Alur Penelitian	31
3.6. Instrumen Penelitian	32
3.7. Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	36
4.2 Pengujian Hipotesis.....	37
4.3 Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	42
5.2 Saran.....	42

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

LAMPIRAN-LAMPIRAN	45
--------------------------------	-----------



DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
01. Nutrisi Yang Terkandung Dalam Putih Telur.....	13
02. Jadwal Latihan Beban Perminggu.....	27
03. Desain penelitian.....	31
04. Data Hasil Penelitian Persentase Otot Pada Kelompok Kontrol.....	36
05. Data Hasil Penelitian Persentase Otot Pada Kelompok Eksperimen.....	36
06. Perbedaan persentase otot pada kelompok eksperimen.....	37
07. Perbedaan persentase otot pada kelompok kontrol.....	38
08. Pengaruh pemberian putih telur dan latihan beban.....	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
01. Struktur Otot Rangka Manusia.....	21
02. Kerangka Berfikir.....	25
03. Alur Penelitian	31
04. Karada Scan	32



UNIVERSITAS NEGERI
MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
01. Program Latihan Beban.....	48
02. Gambar Latihan Beban	54
03. Lembar Penjelasan Penelitian	58
04. Lembar Persetujuan Sampel.....	60
05. Hasil Tes Karada Scan	70
06. Hasil Tes Karada Scan Pre-test.....	91
07. Hasil Tes Karada Scan Post-test	92
08. Hasil Uji dari SPSS	93
09. Dokumentasi Penelitian	94

