DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Pembatasan Masalah 4
1.4 Rumusan Masalah 4
1.5 Tujuan Penelitian 5
1.6 Manfaat Penelitian 5
BAB II KAJIAN TEORI **7**
2.1. Hakikat *Cricket* 7
2.1.1 Teknik Permainan *Cricket* 12
2.1.2 Aturan Olahraga *Cricket* 14
2.2. Komposisi Tubuh 15
2.2.1. *Fat Mass* (Lemak Keseluruhan) 24
2.2.2. FFM (*Free Fat Mass*) 25
2.2.3. *Muscle* Mass 26
2.2.4. *TBW* (kg) (Total *Body Water*) 27
2.2.5. Bone Mass 30
2.2.6. BMR (*Bassal Metabolic Rate*) 31
2.2.7. *Visceral Fat Rating* 32
2.2.8. BMI (*Body Mass Index*) 33
2.2.9. *Degree of* Obesity 34
2.3. Bentuk Tubuh atau *Physique Rating* 34
2.4. Dampak Kelebihan Lemak Total 37
2.4.1. Kadar Lemak Total Tubuh Menyebabkan Obesitas 37
2.4.2. Kadar Lemak Total Tubuh Menyebabkan Diabetes Melitus Tipe 2 37

2.4.3. Kadar Lemak Total Tubuh Menyebabkan Hipertensi 37
2.4.4. Kadar Lemak Total Tubuh Menyebabkan Dislipidemia 38
2.5. Profil Atlet *Cricket* Pelatda PON.....39
2.6. Penelitian Relevan 40
2.7. Kerangka Berpikir 41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 43
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian 43
3.1.1. Tempat Penelitian 43
3.1.2. Waktu Penelitian.....43
3.2. Populasi dan Sampel.....43
3.2.1. Populasi 43
3.2.2. Sampel 43
3.3 Metode Penelitian.....44
3.4 Desain Penelitian 44
3.5 Definisi Operasional 44
3.6 Instumen Penelitian 45
3.7 Teknik Analisis Data 47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 49
4.1. Deskripsi Penelitian.....49
4.2. Hasil Penelitian.....50
4.2.1. Karakteristik dan Rerata Hasil Pemeriksaan Komposisi Tubuh.....50
4.2.2. Hasil Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan dengan IMT 52
4.2.3. Hasil Pengukuran Massa Lemak Bebas.....58
4.3. Pembahasan Penelitian 62
4.3.1. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan dengan IMT..62
4.3.2. Pengukuran Massa Lemak Tubuh Total 66
4.3.3. Pengukuran Massa Lemak Bebas 72
4.3.4. Muscle Mass 76
BAB V PENUTUP..... 79
5.1. Kesimpulan 79
5.2. Saran 80
DAFTAR PUSTAKA..... 81