

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Batasan Masalah.....	4
1.3. Rumusan Masalah	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	5
1.4.1.Tujuan Umum.....	5
1.4.2.Tujuan Khusus	5
1.5. Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1.Manfaat Teoritis.....	5
1.5.2.Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Konsep Dasar VO ₂ max	7
2.1.1.Pengertian VO ₂ max	7
2.1.2.Latihan Fisik.....	8
2.1.3.Kebutuhan dan Faktor yang Mempengaruhi VO ₂ Max	11
2.1.4.Pengukuran VO ₂ Max.....	13
2.2. Konsep Dasar Tablet Fe.....	19
2.2.1.Pengertian Tablet Fe	19
2.2.2.Manfaat Tablet Fe.....	20
2.2.3.Kandungan Tablet Fe.....	21
2.2.4.Dosis dan Cara Pemberian	21
2.2.5.Kaitan Tingkat VO ₂ Max dengan Tablet Fe.....	21
2.3. Kerangka Konsep	23
2.4. Hipotesis.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
3.1. Jenis Penelitian.....	25
3.2. Rancangan Penelitian	25
3.3. Kerangka Operasional	27
3.4. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
3.4.1.Tempat Penelitian	28
3.4.2.Waktu Penelitian.....	28
3.5. Populasi	28

3.6. Sampel, Besar Sampel, Cara Pengambilan Sampel	28
3.6.1. Sampel	28
3.6.2. Besar Sampel	28
3.6.3. Cara Pengambilan Sampel	29
3.7. Variabel Penelitian	29
3.7.1. Variabel Bebas (Independent Variable)	29
3.7.2. Variabel Terikat (Dependen Variable)	29
3.8. Definisi Operasional	29
3.9. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	30
3.9.1. Teknik Pengumpulan Data	30
3.9.2. Instrumen Pengumpulan Data	32
3.10. Teknik Pengolaan dan Analisis Data	32
3.10.1. Teknik Pengolaan Data	32
3.11. Teknik Analisis Data	33
3.12. Etik Penelitian	35
3.13. Keterbatasan Penelitian	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	38
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
4.2. Data Umum	39
4.2.1. Karakteristik Responden	39
4.3. Data Khusus	40
4.3.1. Analisis Pengaruh Pemberian Tablet Fe terhadap VO2Max pada Kelompok Eksperimen	40
4.3.2. Analisis Pengaruh Nutrisi Tinggi Protein terhadap Tingkat VO2Max pada Kelompok Kontrol	41
4.3.3. Analisis perbedaan Tingkat VO2Max Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	42
BAB V PEMBAHASAN	43
5.1. Pengaruh Pemberian Tablet Fe terhadap VO2Max Atlet Remaja Pusat Latihan Daerah Taekwondo Jawa Timur pada Kelompok Eksperimen.	43
5.2. Pengaruh Pemberian Nutrisi Tinggi Protein terhadap VO2Max Atlet Remaja Pusat Latihan Daerah Jawa Timur pada Kelompok Kontrol.	45
5.3. Perbedaan Tingkat VO2Max kelompok Kontrol dan kelompok eksperimen.	48
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	51
6.1. Kesimpulan	51
6.2. Saran	51
6.2.1. Bagi Atlet	51
6.2.2. Bagi Tempat Penelitian	52
6.2.3. Bagi Peneliti	52
DAFTAR PUSTAKA	53