

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Metabolisme Energi Saat Berolahraga.....	8
1. Sumber Energi.....	8
2. Mekanisme Pembentukan Energi.....	9
B. Nutrisi.....	11
1. Nutrisi Olahraga .....	11
2. Kalori.....	15
3. Karbohidrat .....	17
4. Lemak.....	18
5. Protein .....	19
6. Kebutuhan Vitamin dan Mineral.....	19
7. Air dan Serat Makanan.....	20
8. Pengaruh Nutrisi Terhadap Performa Olahraga.....	20
C. Permainan Bola Basket .....	22
1. Posisi Pemain Bola Basket.....	23
2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	24
D. Penelitian Terdahulu .....	34
E. Posisi Teoretis .....	36
F. Hipotesis Penelitian.....	37
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Partisipan.....	39
C. Populasi dan Sampel .....	39
D. Instrumen Penelitian.....	40



F. Prosedur Penelitian.....	40
G. Analisis Data .....	42
<b>BAB IV    TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
A. Temuan Penelitian.....	43
B. Pengolahan dan Analisis Data.....	46
1. Uji Normalitas .....	46
2. One Way Anova .....	47
3. Analisis Statistik Parametrik .....	48
4. Test Post Hoc .....	48
5. Output Homogeneous Subsets .....	49
C. Pembahasan Temuan Penelitian.....	51
<b>BAB V    SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>52</b>
A. Simpulan .....	52
B. Implikasi dan Rekomendasi .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI .....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 BMR Untuk Laki-Laki Berdasarkan Berat Badan.....	13
Tabel 2.2 BMR Untuk Perempuan Berdasarkan Berat Badan.....	13
Tabel 2.3 Rata-Rata Tingkat Aktivitas Harian (diluar latihan).....	14
Tabel 2.4 Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktivitas Olahraga (kalori/menit).....	14
Tabel 2.5 Kebutuhan Energi Untuk Pertumbuhan (Kal/hari) .....	15
Tabel 4.1 Data Hasil Penggunaan Kalori Masing-Masing Posisi .....	43
Tabel 4.2 Norma Kategori Penggunaan Kalori.....	44
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	46
Tabel 4.4 Output 1 deskriptif.....	47
Tabel 4.5 Output 2 Uji Homogenitas .....	47
Tabel 4.6 Output 3 Anova.....	48
Tabel 4.7 Output 4 Test Post Hoc .....	49
Tabel 4.8 Output 5 Homogeneous Subsets .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Piramida Makanan.....	16
Gambar 2.2 Posisi Pemain Bola Basket.....	23
Gambar 2.3 Tembakan Satu Tangan.....	28
Gambar 2.4 Lemparan Bebas.....	29
Gambar 2.5 Tembakan Sambil Meloncat.....	30
Gambar 2.6 Tembakan Tiga Skor.....	31
Gambar 2.7 Tembakan Mengait.....	32
Gambar 2.8 Lay Up.....	33
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	38
Gambar 3.2 Polar RC3 GPS™.....	40

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Grafik Heart Rate.....	45
-----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penggunaan Kalori Sampel.....	55
Lampiran 2. Output Analisis Data Statistika Menggunakan SPSS 16.0.....	56
Lampiran 3. Gambaran Analisis Melalui Software.....	59
Lampiran 4. Surat-surat.....	62
a. SK Pembimbing.....	62
b. Surat Ijin Penelitian UBBBS .....	65
c. Surat Ijin Penelitian Pengda PERBASI JABAR.....	66
d. Surat Balasan Penelitian Pengda PERBASI JABAR .....	67
Lampiran 5. Dokumentasi.....	68