

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 4 |
| E. Pejelasan judul..... | 5 |
| II. TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kesehatan | 7 |
| 1. Prilaku Hidup Bersih dan sehat..... | 8 |
| 2. Penerapan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat | 9 |
| B. Pemahaman | 10 |
| C. Makanan Berprotein..... | 12 |
| 1. Pengertian Makanan Berprotein | 12 |
| 2. Sumber Protein..... | 12 |
| 3. Angka Kebutuhan Protein..... | 14 |
| 4. Kandungan Makanan Protein..... | 15 |
| 5. Kelebihan Protein..... | 15 |
| D. Latihan..... | 17 |
| E. Prinsip – prinsip Latihan | 19 |
| 1. Beban Lebih | 19 |
| 2. kekhususan | 19 |
| 3. kembali Keasal | 20 |
| F. Binaraga/Bodybuidier | 20 |
| G. Penelitian Relevan..... | 21 |

| | |
|-----------------------------|----|
| H. Kerangka Pemikiran | 22 |
| I. Hipotesis..... | 23 |

III. METODELOGI PENELITIAN

| | |
|---------------------------------------|----|
| A. Metode Penelitian..... | 24 |
| B. Variabel Penelitian | 24 |
| C. Populasi dan Sampel | 24 |
| 1. Populasi | 24 |
| 2. Sampel..... | 25 |
| D. Waktu dan Tempat Pelaksanaan | 26 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 26 |
| 1. Tes | 26 |
| 2. Observasi..... | 26 |
| F. Uji Validitas Dan Reabilitas..... | 27 |
| 1. Uji Validitas | 27 |
| 2. Uji Reabilitas..... | 27 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 27 |

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| A. Hasil | 30 |
| 1. Deskriptif Data | 30 |
| a. Karakteristik Responden | 30 |
| b. Jenis Pendidikan | 31 |
| c. umur..... | 31 |
| 2. Analisis Univariat..... | 32 |
| a. Pemahaman Makanan Berprotein | 32 |
| b. Pola Latihan..... | 33 |
| 3. Analisis Data Bivariat | 34 |
| a. Hubungan Pemahaman makanan Berprotein Dengan Pola Latihan..... | 34 |
| 4. Uji Hipotesis..... | 35 |
| D. Pembahasan..... | 36 |

V. KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|-----------------|----|
| Kesimpulan..... | 42 |
| Saran..... | 42 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....