

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR KEPUTUSAN TIM PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
RINGKASAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA ^[1] _{SEP}	
2.1 Kafein	6
2.1.1 Tentang Kafein	6
2.1.2 Efek Ergogenik Kafein	7
2.2 Kelelahan	8

2.3 Laktat	9
2.3.1 Fisiologi Peningkatan Laktat	9
2.3.2 Etiologi Peningkatan Laktat	10
2.3.3 Metabolisme Laktat	11
2.4 Gula	12
2.5 Sukrosa	13
2.6 Glukosa Darah	14
2.6.1 Pengertian Glukosa Darah	14
2.6.2 Kadar Glukosa Darah dan Latihan Fisik	14
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	
3.1 Kerangka Konsep	16
3.2 Penjelasan Kerangka Konsep	17
3.3 Hipotesis Penelitian	17
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	18
4.2 Populasi dan Sampel	19
4.2.1 Populasi Penelitian	19
4.2.2 Sampel Penelitian	19
4.2.3 Besar Sampel.....	19
4.2.4 Kriteria Sampel	20
4.2.5 Teknik Pengambilan Sampel.....	20
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	21
4.3.1 Variabel Bebas	21
4.3.2 Variabel Terikat	21

4.3.3 Variabel Kontrol.....	22
4.3.3 Definisi Operasional.....	22
4.4 Instrumen Penelitian	22
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	23
4.5.1 Lokasi Penelitian	23
4.5.2 Waktu Penelitian	23
4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	24
4.7 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	26
BAB 5 HASIL DAN ANALISIS DATA	
5.1 Hasil	29
5.2 Uji Normalitas	33
5.3 Uji Homogenitas	33
5.4 Uji Beda ANOVA	33
BAB 6 PEMBAHASAN	
6.1 Perbandingan Kadar Laktat Darah pada Setiap Kelompok	34
6.2 Perbandingan Kadar Glukosa Darah pada setiap kelompok.....	36
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Kesimpulan	38
7.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Metabolisme aerob dan anaerob	10
Gambar 2.2 proses kimia penyimpanan dan pengeluaran tenaga dari bahan dasar glukosa...16	
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	18

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tabel Penyebab Peningkatan Laktat	10
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel	22
Tabel 5.1 diketahui bahwa jumlah sampel tiap kelompok adalah 11.....	29
Tabel 5.4 Hasil uji beda menggunakan ANOVA.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Kegiatan	44
Lampiran 2. Rencana Anggaran	45
Lampiran 3. Penjelasan untuk Mendapatkan Persetujuan (<i>information for Consent</i>).....	46
Lampiran 4. Penjelasan dan Informasi (<i>Informed Consent</i>).....	47
Lampiran 5 Informed Consent	49
Lampiran 6. Surat Izin Peminjaman Tempat	51

DAFTAR SINGKATAN

ADP	<i>Adenosine Triphosphate</i>
AMPK	<i>Adenosine Monophosphate Activating Protein Kinase</i>
ATP	<i>Adenosine Triphosphate</i>
cAMP	<i>Cyclic Adenosine Monophosphate</i>
CP	<i>Creatine phosphate</i>
FFA	<i>Free Fatty Acids</i>
GLP-1	<i>Glucagon Like Peptide-1</i>
IPAQ	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>
LDH	<i>Lactate Dehydrogenase</i>
MCT	<i>Monokarboksilat</i>
NADH	<i>Nikotinamida Adenina Dinukleotida</i>
TG	<i>Trigelirisida</i>

DAFTAR SINGKATAN

ADP	<i>Adenosine Triphosphate</i>
AMPK	<i>Adenosine Monophosphate Activating Protein Kinase</i>
ATP	<i>Adenosine Triphosphate</i>
cAMP	<i>Cyclic Adenosine Monophosphate</i>
CP	<i>Creatine phosphate</i>
FFA	<i>Free Fatty Acids</i>
GLP-1	<i>Glucagon Like Peptide-1</i>
IPAQ	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>
LDH	<i>Lactate Dehydrogenase</i>
MCT	<i>Monokarboksilat</i>
NADH	<i>Nikotinamida Adenina Dinukleotida</i>
TG	<i>Trigelirisida</i>