

## DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
SURAT PERNYATAAN .....	ii
PRAKATA.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR SINGKATAN .....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI .....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1 Tujuan Umum .....	3
1.3.2 Tujuan Khusus .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	3
1.4.2 Manfaat Praktis .....	3
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA .....	4
2.1 Hand Grip Strength .....	4
2.1.1 Pengertian .....	4
2.1.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>Hand Grip Strength</i> .....	5
2.2 Aktivitas Fisik .....	9
2.2.1 Pengertian .....	9
2.2.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	11
2.2.3 Manfaat Aktivitas Fisik.....	12
2.2.4 Metode Assessment.....	14
2.3 Asupan Protein.....	18
2.3.1 Pengertian Protein .....	18

2.3.2 Sumber Protein.....	21
2.3.3 Metabolisme Protein Otot .....	22
2.3.4 Pengukuran Asupan Diet .....	23
2.4 Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Asupan Protein dengan <i>Hand Grip Strength</i> .....	26
2.5 Kerangka Teori .....	29
2.6 Kerangka Konsep.....	30
2.7 Hipotesis.....	30
BAB III .....	30
METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian .....	30
Variabel Penelitian .....	30
3.1.2 Definisi Operasional .....	30
3.2 Populasi dan Sampel .....	32
3.2.1 Populasi.....	32
3.2.2 Sampel.....	32
3.2.3 Besar Sampel .....	33
3.3 Instrumen dan Bahan Penelitian.....	33
3.4 Cara Penelitian .....	34
3.4.1 Perencanaan .....	34
3.4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	34
3.5 Alur Penelitian .....	35
3.6 Tempat Waktu dan Tanggal .....	36
3.6.1 Tempat Penelitian .....	36
3.6.2 Waktu Penelitian.....	36
3.7 Analisis Hasil .....	36
BAB IV .....	37
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	37
4.1 Hasil Penelitian .....	37
4.1.1 Karakteristik Subjek.....	37
4.1.2 Analisis Bivariat.....	38
4.2 Pembahasan.....	41
BAB V .....	46
KESIMPULAN DAN SARAN.....	46

5.1	Kesimpulan .....	46
5.2	Saran.....	46
	DAFTAR PUSTAKA .....	47
	LAMPIRAN.....	50

