

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
INTISARI .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	2
C. Tujuan Penelitian .....	2
C.1. Tujuan Umum .....	2
C.2. Tujuan Khusus .....	2
D. Manfaat Penelitian .....	2
D.1. Bagi Peneliti .....	2
D.2. Bagi Insitusi .....	2
D.3. Bagi Masyarakat .....	3
E. Keaslian Penelitian .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	4
A. Tinjauan Pustaka .....	4
A.1. Otot Rangka .....	4
A.1.a. Fisiologi Kontraksi Otot Rangka .....	4
A.1.b. Sistem Energi Kontraksi Otot Rangka .....	6
A.2. Kelelahan Otot .....	7
A.2.a. Pengertian .....	7
A.2.b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Otot .....	7

A.2.c. Pengukuran Kelelahan Otot .....	12
A.3. Kreatin .....	13
A.4. Efek Samping Kreatin .....	15
A.5. Hubungan Kreatin dengan Kelelahan Otot .....	15
B. Kerangka Teori .....	19
C. Kerangka Konsep .....	20
D. Hipotesis .....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	21
A. Rancangan Penelitian .....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
B.1. Tempat Penelitian .....	21
B.2. Waktu Penelitian .....	21
C. Subjek Penelitian .....	21
C.1. Populasi .....	22
C.2. Sampel .....	23
C.3. Teknik <i>Sampling</i> .....	23
D. Identifikasi Variabel .....	24
D.1 Variabel Bebas .....	24
D.2 Variabel Terikat .....	24
E. Definisi Operasional .....	24
E.1. <i>Creatine Monohydrate</i> .....	24
E.2 Kelelahan Otot .....	24
E.3. <i>Curl-up Test</i> .....	25
E.4. Indeks Massa Tubuh .....	25
F. Instrumen Penelitian .....	26
F.1. Alat .....	26
F.2. Bahan .....	26
G. Jalannya Penelitian .....	27
G.1. Penimbangan Suplemen Dan Plasebo .....	27
G.2. Pengambilan Data <i>Curl-up Test</i> .....	27

H. Pengolahan Data Dan Analisis Data .....	29
I. Etika Penelitian .....	29
J. Alur Penelitian .....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	31
A. Hasil .....	31
A.1. Analisis Univariat .....	31
A.2. Analisis Bivariat .....	32
B. Pembahasan .....	33
C. Keterbatasan Penelitian .....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	39
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	39
DAFTAR PUSTAKA .....	40
LAMPIRAN .....	44