

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Desain Penelitian	21
Tabel 2. Waktu Penelitian	21
Tabel 3. Distribusi Karakteristik Sampel Penelitian Berdasarkan Usia	31
Tabel 4. Uji Statistik Karakteristik Sampel Penelitian	32
Tabel 5. Analisis Bivariat Tentang Pemberian Suplemen Kreatin Terhadap Jumlah Maksimal <i>Curl-up</i> Yang Dapat Dilakukan	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Mekanisme Kontraksi dan Relaksasi Otot	5
Gambar 2. Jalur Utama Penyuplai Energi untuk Kontraksi Otot	6
Gambar 3. Jalur Sintesis Kreatin	14
Gambar 4. Reaksi Pembentukan Kreatin Fosfat dan ATP	16
Gambar 5. Kerangka Teori	19
Gambar 6. Kerangka Konsep	20
Gambar 7. Klasifikasi BMI Untuk Asia Pasifik	26
Gambar 8. Posisi Awal <i>Curl-up</i>	28
Gambar 9. Posisi Saat <i>Curl-up</i>	28
Gambar 10. Alur Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek Penelitian	44
Lampiran 2. Surat Persetujuan Penelitian	46
Lampiran 3. Lembar Data Subjek Penelitian	47
Lampiran 4. Hasil Data Subjek Penelitian	49
Lampiran 5. Hasil Distribusi Dan Analisis Bivariat Data Subjek Penelitian	51
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	63
Lampiran 7. <i>Ethical Clearance</i>	65