

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Perumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori.....	8
1. Kebugaran Petugas Kerja <i>Shift</i>	8
2. Anatomi Fisiologi Jantung Paru.....	16
3. Respon Fisiologi Saat Latihan.....	40
4. Kerja <i>Shift</i>	43
5. Latihan Aerobik.....	54
6. Denyut Nadi.....	59

7. Pengukuran kebugaran	64
8. Perubahan tubuh akibat pelatihan kebugaran.....	65
9. Mekanisme Peningkatan Kebugaran.....	69
B. Skema Kerangka Berfikir.....	70
C. Kerangka Konsep.....	71
D. Hipotesis	72
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	73
B. Metode Penelitian.....	73
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	74
D. Instrument Penelitian.....	76
E. Teknik Analisa Data.....	81
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data.....	83
B. Uji Persyaratan Analisis.....	90
C. Uji Hipotesis.....	91
 V PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	93
B. Keterbatasan Penelitian.....	98
 BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA.....	101
 SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT	
 LAMPIRAN-LAMPIRAN	
 RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

		Hal
Tabel 2.1	Cardiac Out Put pada Berbagai Aktivitas Fisik.....	28
Table 2.2	Perbandingan Antara Frekuensi Pernafasan dengan Ventilasi...	38
Table 2.3	Kriteria Penilaian Berdasarkan Denyut Nadi 1 Menit.....	65
Table 3.1	Kriteria Penilaian Berdasarkan Denyut Nadi 1 Menit.....	80
Tabel 4.1	Distribusi Sampel Berdasarkan Usia Menurut YMCA.....	84
Tabel 4.2	Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan.....	85
Tabel 4.3	Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan.....	86
Tabel 4.4	Distribusi Sampel Berdasarkan Masa Kerja.....	87
Tabel 4.5	Statistik Deskriptif Sampel berdasarkan Usia, Berat Badan, Tinggi Badan, dan Masa Kerja.....	88
Tabel 4.6	Nilai Nadi Sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kebugaran	89
Tabel 4.7	Uji Normalitas Distribusi Data.....	91
Tabel 4.8	Uji Statistik Hipotesis.....	92

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Jantung Manusia.....	17
Gambar 2.2 Skema Peredaran Darah	22
Gambar 2.3 Paru Manusia.....	30

DAFTAR SKEMA

	Hal
Skema 2.1 Kerangka Berfikir.....	70
Skema 2.2 Kelompok perlakuan	71
Skema 3.1 Kelompok Perlakuan	74

DAFTAR GRAFIK

	Hal
Grafik 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia Menurut YMCA.....	84
Grafik 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan.....	85
Grafik 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan.....	86
Grafik 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Masa Kerja.....	87
Grafik 4.5 Nilai Nadi Sebelum dan Sesudah diberikan latihan kebugaran...	90