

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	