

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR RUMUS	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	8

D. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus	8
E. Manfaat Penelitian	9
1. Bagi Pelayanan	9
2. Bagi Institusi Pendidikan	9
3. Bagi Penulis	9

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori.....	10
1. Remaja Usia 12-15 tahun.....	10
a. Remaja	10
b. Anatomi dan Fisiologi Remaja	11
c. Peran Remaja	15
2. <i>Overweight</i>	17
a. Definisi.....	17
b. Faktor yang menyebabkan <i>Overweight</i>	18
c. Dampak <i>Overweight</i>	21
d. Pengukuran <i>Overweight</i> dan Klasifikasinya.....	22
3. <i>Underweight</i>	24
a. Definisi.....	24
b. Faktor yang menyebabkan <i>underweight</i>	25
c. Dampak <i>Underweight</i>	26
d. Pengukuran <i>Underweight</i>	27
4. Anatomi Dan Fisiologi Sistem Pernapasan	29
a. Anatomi Sistem Pernapasan	29
b. Fisiologi Sistem Pernapasan	37

c.	Perbedaan Fungsi Fisiologis Pada Anak <i>Overweight</i> dan Anak <i>Underweight</i> yang Mempengaruhi VO2 Max	48
5.	VO2 Max	49
a.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi VO2 Max	51
b.	Pengukuran VO2 Max	53
c.	Ketahanan VO2 Max	54
6.	Latihan Interval Intensitas Tinggi	57
a.	Definisi Latihan Interval Intensitas Tinggi	57
b.	Keuntungan dan Kerugian Menggunakan Latihan Interval Intensitas Tinggi	58
c.	Mekanisme Latihan Interval Intensitas Tinggi Terhadap Peningkatan VO2 Max	61
d.	Prosedur Latihan Interval Intensitas Tinggi	63
e.	Efek Fisiologi Kardio Vaskular Pulmonal selama Latihan Interval Intensitas (Adaptasi Akut)	64
f.	Efek Fisiologi Kardiovaskular Pulmonal pada Latihan Interval Intensitas Tinggi Jangka Panjang (Adaptasi Kronik)	68
g.	Hal yang Perlu di Perhatikan Dalam Latihan Interval Intensitas Tinggi	70
B.	Kerangka Berfikir	72
C.	Kerangka Konsep	77
D.	Hipotesis	77

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A.	Tempat dan Waktu Penelitian	79
1.	Tempat Penelitian	79
2.	Waktu Penelitian	79
B.	Metode Penelitian	79

1. Kelompok Perlakuan I	80
2. Kelompok Perlakuan II	81
C. Teknik Pengambilan Sampel	81
1. Kriteria Iklusif	82
2. Kriteria Eksklusif	82
3. Kriteria Pengukuran	82
D. Instrument Penelitian	82
1. Variabel Penelitian	83
2. Definisi Konseptual	83
3. Definisi Operasional	84
a. Instrument Pengukuran	84
b. Latihan Interval Intensitas Tinggi	86
c. Teknik Latihan Interval Intensitas Tinggi	86
d. Teknik Pengumpulan Data	87
E. Teknik Analisa Data	87
1. Uji Normalitas	88
2. Uji Homogenitas	88
3. Uji Hipotesis	88

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	91
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	91
2. Hasil Pengukuran VO ₂ Max dengan <i>Test Balke</i> Pada Kelompok <i>Overweight</i>	96
3. Hasil Pengukuran VO ₂ Max dengan <i>Test Balke</i> Pada Kelompok <i>underweight</i>	98
B. Uji Persyaratan Analisis	100
1. Uji Normalitas Distribusi	100

2. Uji Homogenitas	101
C. Pengujian Hipotesa	102
1. Uji Hipotesis I	102
2. Uji Hipotesis II	103
3. Uji Hipotesis III	104
BAB V	
A. Hasil Penelitian	106
1. Latihan interval intensitas tinggi dapat meningkatkan VO2 max pada remaja usia 12-15 tahun dengan berat badan <i>overweight</i>	106
2. Latihan interval intensitas tinggi dapat meningkatkan VO2 max pada remaja usia 12-15 tahun dengan berat badan <i>underweight</i>	109
3. Ada perbedaan peningkatan VO2 max dengan latihan interval intensitas tinggi pada remaja usia 12-15 tahun dengan berat badan <i>overweight</i> dan <i>underweight</i>	110
B. Keterbatasan yang terjadi selama penelitian	111
BAB VI	
A. Kesimpulan	128
B. Saran	113
DAFTAR PUSTAKA	115