

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Perumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	7
1. Daya Tahan Kardiorespirasi	7
a) Pengertian	7
b) Anatomi dan Fisiologi Kardiorespirasi	7
(1) Jantung	7
(2) Paru-paru	10
(3) Pembuluh Darah	12
(4) Darah	12
c) Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiorespirasi	13
(1) Genetik.....	13
(2) Jenis Kelamin.....	14

(3) Indeks Massa Tubuh	15
(4) Aktifitas Fisik	15
(5) Usia	16
d) Alat Ukur Daya Tahan Kardiorespirasi	16
2. Lanjut Usia	19
a) Pengertian Lanjut Usia	19
b) Klasifikasi Lanjut Usia	20
c) Perubahan Fisiologi Kardiorespirasi pada Lanjut Usia	21
(1) Sistem Kardiovaskular	21
(2) Sistem Respirasi	22
(3) Penurunan Daya Tahan Kardiorespirasi pada Lanjut Usia	23
3. Latihan Aerobik	23
a) Pengertian	23
b) Bioenergi Pada Latihan Aerobik	24
(1) Oksidasi Karbohidrat	25
(2) Oksidasi Lemak	25
(3) Oksidasi Protein	26
(4) Kapasitas Oksidasi Otot	26
c) Penggunaan Substrat Selama Latihan	27
d) Adaptasi Fisiologi Kardiorespirasi	27
e) Prinsip Latihan Aerobik	28
(1) <i>Overload</i>	28
(2) <i>Specificity</i>	29
(3) <i>Reversibility</i>	29
f) Komponen Latihan Aerobik	29
(1) Pemanasan	29
(2) Latihan Inti	30
(3) Pendinginan	31
g) Intensitas Latihan Aerobik pada Lanjut Usia	31
h) Evaluasi Saat Latihan	31

4. Senam Aerobik	32
a) Pengertian	32
b) Biomekanik Senam Aerobik	33
c) Mekanisme Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiorespirasi	33
5. Latihan Sepeda Statis	35
a) Pengertian	35
b) Biomekanik Latihan Sepeda Statis	36
c) Mekanisme Latihan Sepeda Statis Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiorespirasi	37
B. Kerangka Berpikir	39
C. Kerangka Konsep	43
D. Hipotesis	43

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	44
1. Tempat Penelitian	44
2. Waktu Penelitian	44
B. Metode Penelitian	44
1. Kelompok Perlakuan I	45
2. Kelompok Perlakuan II	46
C. Populasi dan Sampel	46
D. Instrument Penelitian	48
1. Variabel Penelitian	48
2. Definisi Konseptual	48
3. Definisi Operasional	49
a) Prosedur Administrasi	49
b) Prosedur <i>Six Minute Walk Test</i>	49
4. Prosedur Senam Aerobik	52
7. Prosedur Latihan Sepeda Statis	65

E. Teknik Analisa Data	68
1. Uji Normalitas	68
2. Uji Homogenitas	68
3. Uji Hipotesis	68
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	70
B. Data Hasil Penelitian.....	73
C. Uji Normalitas.....	75
D. Uji Hipotesis.....	76
1. Uji Hipotesis I.....	76
2. Uji Hipotesis II.....	77
3. Uji Hipotesis III.....	78
BAB V PEMBAHASAN	
A. Pembahasan Penelitian.....	80
1. Hipotesis I.....	81
2. Hipotesis II.....	82
3. Hipotesis III.....	84
B. Hambatan Dalam Penelitian.....	86
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN.....	92
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	106