

## DAFTAR ISI

	hal.
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Wanita Remaja Usia 14-19 Tahun dan Wanita Dewasa Muda Usia 25-30 Tahun.....	11
2. Anatomi dan Fisiologi Sistem Pernafasan.....	21
3. VO2 Max.....	48
4. Ketahanan VO2 Max.....	57

5. Latihan Sepeda Statis.....	60
B. Kerangka Berfikir.....	75
C. Kerangka Konsep.....	82
D. Hipotesa.....	82

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	84
B. Metode Penelitian.....	84
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	86
D. Instrument Penelitian.....	88
E. Teknik Analisa Data.....	93

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	97
B. Data Hasil Penelitian.....	100
C. Uji Persyaratan Analisis.....	104
D. Pengujian Hipotesis.....	105

### **BAB V PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	111
B. Keterbatasan Penelitian.....	120

### **BAB VI SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan.....	122
B. Saran.....	122

DAFTAR PUSTAKA.....	124
---------------------	-----

LAMPIRAN.....	129
---------------	-----