

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR DIAGRAM	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	10
A. Deskripsi Teoritis	10
1. Usia Produktif.....	10
2. Bersepeda.....	11
3. Kebugaran Kardiorespirasi	14
4. Indeks Massa Tubuh	24
5. Hubungan IMT dengan Kebugaran Kardiorespirasi	30
B. Kerangka Berpikir	32
C. Kerangka Konsep	34
D. Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tempat dan Waktu Penelitian	36
1. Tempat Penelitian.....	36
2. Waktu Penelitian	36
B. Metode Penelitian.....	36

1. Pendekatan Penelitian	36
2. Jenis Penelitian.....	36
3. Desain Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel.....	37
3. Kriteria Sampel	38
D. Instrumen Penelitian.....	39
1. Variabel Penelitian	39
2. Definisi Konseptual.....	39
3. Definisi Operasional.....	39
E. Teknik Analisis Data.....	42
1. Uji Normalitas	43
2. Uji Linieritas	43
3. Uji Homogenitas	43
4. Uji Hipotesis	43
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	54
A. Deskripsi Data	54
B. Uji Persyaratan Analisis (Normalitas).....	57
C. Uji Linearitas	58
D. Uji Hipotesis.....	59
BAB V PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penelitian	61
B. Hubungan IMT dengan Kebugaran Kardiorespirasi	63
C. Keterbatasan Penelitian	65
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
DAFTAR LAMPIRAN	
Lampiran 1 Alur Penelitian	
Lampiran 2 <i>Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) and You</i>	

Lampiran 3 *Informed Consent*

Lampiran 4 Form *Assesment* Indeks Massa Tubuh dan *VO2Max*

Lampiran 5 Absensi Responden

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian

Lampiran 7 Data Sampel Penelitian

Lampiran 8 Analisis Data Statistik

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Nilai VO_{2max} Berdasarkan Usia	23
Gambar 2.2 Rumus Indeks Massa Tubuh	30

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berpikir.....	34
Skema 2.2 Kerangka Konsep.....	34
Skema 3.1 Desain Penelitian.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Indeks Massa Tubuh	29
Tabel 3.1 Intepretasi Koefisien Korelasi.....	44
Tabel 4.1 Karakteristik Sampel Penelitian.....	55
Tabel 4.2 Distribusi Data Berdasarkan IMT dan VO2Maks.....	56
Tabel 4.3 Distribusi Data Berdasarkan <i>Resting HR</i>	57
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk Test</i>	57
Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas	58
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Pearson Product Moment</i> IMT dan Kebugaran	60

DAFTAR DIAGRAM

Tabel 4.1 Diagram <i>Scatter plot</i> Uji Linearitas	59
--	----

DAFTAR SINGKATAN

SDM	: Sumber Daya Manusia
IMT	: Indeks Massa Tubuh
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WCPT	: <i>World Confederation for Physical Therapy</i>
VO ₂ Maks	: Volume Oksigen Maksimum
O ₂	: Oksigen
CO ₂	: Karbondioksida
TB	: Tinggi Badan
BB	: Berat Badan
kg	: Kilogram
m	: Meter
ml	: Mili Liter
CRF	: <i>cardiorespiratory fitness</i>
ATP	: Adenosin Triphosphat
CVD	: <i>Cardiovaskuler Disease</i>
LO ₂	: Liquid Oksigen
BPM	: <i>Beats Per Minute</i>
H ₁	: Hipotesis Satu
H ₀	: Hipotesis Nul