

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	hlm
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Perumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	
1. Tujuan Umum	11
2. Tujuan Khusus	11
E. Manfaat Penelitian	
1. Bagi Penulis	12
2. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi	12
3. Bagi Masyarakat	12
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	
1. Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO ₂ max)	13
2. Anatomi dan Fisiologi Kardiovaskuler	13
a) Anatomi Paru-paru	13
(1) volume-volume pada Paru dan Kapasitas Paru	16
(2) proses respirasi	17
(3) fungsi pernafasan	19
(4) mekanisme pernafasan	20
(5) fisiologi paru	21

b) Anatomi Jantung	23
c) Anatomi Vaskuler	27
d) Fisiologi Kardiovaskuler	29
3. Kinerja Otot Jantung	31
4. Proses Sirkulasi Darah	
a) Sirkulasi Darah dalam Tubuh	33
5. Factor-faktor yang Mempengaruhi VO ₂ max	35
6. Kebugaran Jasmani dan VO ₂ max	
a) Pengertian Kebugaran Jasmani	37
b) Pengaruh Kebugaran Jasmani pada VO ₂ max	38
7. Perubahan Fisiologi Pada Jantung Pada Latihan	38
8. Mekanisme dan Peningkatan Oksigen	40
9. Pengukuran VO ₂ max	43
B. Latihan Aerobik Dalam Bentuk Latihan Jalan dan Lari	
1. Perubahan Fisiologi pada Latihan Jalan dan Latihan Lari	47
2. Definisi Latihan Lari	53
a. Mekanisme Peningkatan VO ₂ max dengan Latihan lari	54
b. Metode Dosis Latihan Lari	57
3. Definisi Latihan Jalan	57
a. Mekanisme Peningkatan VO ₂ max dengan Latihan Jalan	58
b. Metode Dosis Latihan Jalan	59
C. Kerangka Berfikir	59
D. Kerangka Konsep	63
E. Hipotesa	64
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	65
B. Metode Penelitian	65
C. Teknik Pengambilan Sampel	67
D. Instrument Penelitian	68
E. Teknik Analisa Data	72
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	76
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	76
B. Data Hasil Penelitian	79

C. Uji Persyaratan Analisis	82
1. Uji Normalitas dan Homogen	82
D. Pengujian Hipotesis	83
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Dari Penelitian	88
B. Keterbatasan yang Terjadi Selama Penelitian	91
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	93
B. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	98