

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	<b>hlm</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG PROPOSAL</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I</b>	<b>PENDAHULUAN</b>
	<b>A.Latar Belakang Masalah</b>
	1
	<b>B.Identifikasi Masalah</b>
	10
	<b>C.Perumusan Masalah</b>
	11
	<b>D.Tujuan Penelitian</b>
	11
	<b>E.Manfaat Penelitian</b>
	11
<b>BAB II</b>	<b>KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS</b>
	<b>A.Deskripsi Teori</b>
	1. Kapasitas Vital Paru
	13
	2. Anatomi dan Fisiologi Paru
	14
	2.1 Anatomi Paru
	14
	2.2 Fisiologi Paru
	17
	3. Anatomi Jantung
	18
	4. Vaskularisasi
	22
	5. Volume-volume pada paru dan kapasitas paru
	24

6. Proses Respirasi	26
7. Faktor-faktor yang mempengaruhi volume paru	30
8. Kesegaran Jasmani dan Kapasitas Vital Paru	
a. Definisi	31
b. Kapasitas Vital Paru Sebagai Indikator Kesegaran Jasmani	31
9. Mekanisme dan Peningkatan Kapasitas Vital Paru	32
10. Pengukuran Kapasitas Vital Paru	39
<b>B. Latihan Aerobik Dalam Bentuk Latihan Jalan Dan Lari</b>	
1. Perubahan Fisiologi Pada Latihan Jalan dan Latihan Lari	42
2. Definisi Latihan Jalan	
a. Mekanisme Peningkatan Kapasitas Vital Paru Dengan Latihan Jalan.	49
b. Metode Dosis Latihan Jalan .	51
3. Definisi Latihan Lari	
a. Mekanisme Peningkatan Kapasitas Vital Paru Dengan Latihan Lari.	51
b. Metode Dosis Latihan Lari	52
<b>C. Kerangka Berfikir</b>	52
<b>D. Kerangka Konsep</b>	58
<b>E. Hipotesis</b>	59
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>
<b>A. Tempat dan Waktu Penelitian</b>	56

	B. Metode Penelitian	56
	C. Teknik Pengambilan Sampel	58
	D. Instumen Penelitian	60
	E. Teknk Analisa Data	65
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b>	
	A. Deskripsi Data	73
	B. Uji Persyaratan Analisis	79
	C. Pengujian Hipotesa	80
<b>BAB V.</b>	<b>PEMBAHASAN</b>	
	A. Hasil Dari Penelitian	85
	B. Keterbatasan	88
<b>BAB VI</b>	<b>KESIMPULAN, DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan	89
	B. Saran	89
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN</b>		

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1	Anatomi Paru	16
Gambar 2.2	Anatomi Jantung	19
Gambar 2.3	Ruangan Jantung	19
Gambar 2.4	Fisiologi Jantung	21
Gambar 2.5	Sirkulasi Darah	22
Gambar 2.6	Siklus Berjalan	50
Gambar 2.7	Siklus Berlari	52