

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR SKEMA.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi masalah.....	4
C. Rumusan masalah.....	6
D. Tujuan penelitian.....	6
E. Manfaat penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS.....	8
A. Deskripsi Teoritis.....	8
1. Latihan Aerobik dengan jogging.....	8
2. Latihan Aerobik dengan bersepeda statis.....	12
3. Kualitas Tidur.....	17
B. Kerangka Berfikir.....	27
C. Skema Kerangka Konsep.....	33
D. Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Tempat dan waktu penelitian.....	35
B. Desain Penelitian.....	35
C. Populasi dan sampel.....	36
D. Instrumen Penelitian.....	37
E. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	45
HASIL PENELITIAN.....	45
A. Deskriptif Data.....	45
1. Gambaran Umum Sampel.....	45
2. Hasil Pengukuran Variabel Penelitian.....	52
B. Uji Persyaratan Analisis.....	54
1. Uji Normalitas.....	54
2. Uji Homogenitas.....	55
3. Pengujian Hipotesis.....	56

BAB V .....	59
PEMBAHASAN .....	59
A. Hasil Penelitian.....	59
B. Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB VI.....	66
KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran .....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	71

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Berfikir .....	32
Skema 2.2 Kerangka konsep .....	33
Skema 3.1 Model penelitian kelompok perlakuan I .....	36
Skema 3.2 Model penelitian kelompok perlakuan II .....	36

## DAFTAR TABEL

Table 4.1	Distribusi sampel jogging berdasarkan usia .....	46
Table 4.2	Distribusi sampel jogging berdasarkan IMT.....	47
Table 4.3	Distribusi sampel jogging berdasarkan THR awal latihan 70% .....	48
Table 4.4	Distribusi sampel jogging berdasarkan THR awal latihan 80% .....	49
Table 4.5	Distribusi sampel jogging berdasarkan IMT.....	49
Table 4.6	Distribusi sampel sepeda statis berdasarkan IMT .....	50
Table 4.7	Distribusi sampel sepeda statis berdasarkan THR awal latihan 70% ..	51
Table 4.8	Distribusi sampel sepeda statis berdasarkanTHR awal latihan 80% ...	51
Table 4.9	hasil sebelum dan sesudah intervensi jogging .....	53
Table 4.10	hasil sebelum dan sesudah intervensi sepeda statis.....	54
Table 4.11	hasil 7 komponen kualitas tidur .....	55
Table 4.12	hasil uji normalitas dengan <i>saphiro wilk test</i> .....	56
Table 4.13	hasil uji homogenitas dengan <i>levene's test</i> .....	57
Table 4.14	hasil uji hipotesis I.....	58
Table 4.15	hasil uji hipotesis II .....	58
Table 4.16	hasil uji hipotesis III.....	59

## DAFTAR SINGKATAN

BDNF	: <i>Brain Derived Neurothropic Factor</i>
LC	: <i>Locus Coerulus</i>
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
POMC	: <i>Proopimelanocortin</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchrhonizing Regional</i>
ARAS	: <i>Ascending Reticular Activity System</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Inde</i>



Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**