

DAFTAR ISI

ABSTRAK	
ABSTRACT	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR SKEMA	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR SINGKATAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teori	
1. Wanita Usia Produktif	6
2. Olahraga.....	6
3. Kebugaran Jasmani	7
4. Denyut Nadi.....	8
5. VO_{2max}	10
6. HIIT	17
7. MICT	19
B. Kerangka Berpikir	19
C. Kerangka Konsep	22
D. Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	
1. Tempat Penelitian.....	24
2. Waktu Penelitian	24
B. Metode Penelitian.....	24

C. Populasi dan Sampel Penelitian	
1. Populasi	25
2. Sampel.....	25
3. Kriteria Sampel	26
D. Instrumen Penelitian	
1. Variabel Penelitian	27
2. Definisi Konseptual.....	27
3. Definisi Operasional.....	28
E. Teknik Analisis Data	
1. Uji Normalitas	29
2. Uji Homogenitas	30
3. Uji Hipotesis	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi data.....	32
B. Uji Normalitas.....	34
C. Uji Homogenitas	35
D. Uji Hipotesis	36
BAB V PEMBAHASAN	
A. Pembahasan Hasil Penelitian	39
B. Perbandingan Pengaruh <i>High Intensity Interval Training</i> dengan <i>Moderate Intensity Continuous Training</i> pada Peningkatan VO_2max Usia Produktif.....	41
C. Keterbasatan Penelitian.....	45
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
DAFTAR LAMPIRAN	53