

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Perumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
a. Manfaat Bagi Peneliti dan Fisioterapi	10
b. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan	10
c. Manfaat Bagi Keilmuan Fisioterapi	10
d. Manfaat Bagi Institusi Lain	10
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	11
1. Kebugaran Kardiorespirasi	11
a). Definisi kebugaran kardiorespirasi	11
b).Faktor-Faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi	12
2. Olahraga	16
a). jenis Olahraga	17
b). manfaat olahraga	17
c). Olahraga yang Baik Dan Benar	18
d). yang perlu diperhatikan dalam olahraga	18
e). yang tidak dianjurkan berolahraga	19

f). Fisiologi Olahraga	19
g). Perubahan fisiologi Tubuh saat Olahraga	20
3. Rokok	22
a). Defenisi Rokok	22
b). Kandungan Rokok	22
c). Dampak Rokok Terhadap Kebugaran Kardiorespiratory	24
4. Anatomi dan Fisiologi (Jantung-Paru)	26
a). Anatomi dan Fisiologi Paru-Paru	26
b). Saluran Pernafasan	28
c). Mekanisme Pernafasan	31
d). Anatomi dan Fisiologi Jantung	33
5. Volume Oksigen Maximum (VO ₂ max)	43
a). Faktor-Faktor yang Menentukan VO ₂ max	45
b). Nilai Normal VO ₂ max	46
B. Kerangka Berfikir	48
C. Kerangka Konsep	59
D. Hipotesis	50
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu penelitian	51
B. Metode penelitian	51
C. Populasi dan sample	52
D. Instrumen penelitian	54
E. Teknik analisa data	56
BAB IV HASIL PENLITIAN	
A. Deskripsi Data	59
B. Uji persyaratan analisis	66
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil dari penelitian	69
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	