

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SIDANG PROPOSAL SKRIPSI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR SKEMA	viii
DAFTAR GRAFIK.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Perumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	10

BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori.....	11
1. Kapasitas jantung paru maksimal	11
a. Definisi <i>VO2Max</i>	11
b. Anatomi dan fisiologi jantung, paru dan darah.....	12

c.	Fisiologi tubuh yang mempengaruhi <i>VO2Max</i>	19
d.	Pengukuran <i>VO2Max</i>	25
2.	<i>INTERVAL TRAINING</i>	28
a.	Definisi <i>interval training</i>	28
b.	Prosedur <i>interval training</i>	30
c.	Mekanisme <i>interval training</i>	31
d.	Manfaat <i>interval training</i>	37
3.	<i>CONTINUOUS TRAINING</i>	38
a.	Definisi <i>continuous training</i>	36
b.	Prosedur <i>continuous training</i>	40
c.	Mekanisme <i>continuous training</i>	40
d.	Manfaat <i>continuous training</i>	46
4.	Kapasitas latihan pada wanita	46
B.	KERANGKA BERPIKIR.....	49
C.	KERANGKA KONSEP.....	54
D.	HIPOTESIS.....	55

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Tempat dan Waktu Penelitian	56
B.	Metode Penelitian	56
C.	Teknik Pengambilan Sampel	58
D.	Instrumen Penelitian	60
E.	Teknik Analisa Data	65

BAB IV HASIL PENELITIAN

A.	Deskripsi Data	69
1.	Gambaran umum sampel	69

B. Data Hasil Penelitian	71
C. Uji Persyaratan Analisis	74
D. Pengujian Hipotesis	75
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Dari Penelitian.....	78
B. Keterbatasan Yang Terjadi Selama Penelitian	86
BAB VI KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	