

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Perumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoritis.....	9
1. Daya Tahan Kardiorespirasi.....	9
2. Remaja, Pertumbuhan dan Perkembangannya.....	14
3. Aktivitas Fisik	17

4. Kebugaran Jasmani	29
5. Respon Sistem Kardiorespirasi Terhadap Aktivitas Fisik .	35
6. Adaptasi Fisiologi pada Sistem Kardiorespirasi.	41
B. Kerangka Berpikir.....	48
C. Kerangka Konsep.....	51
D. Hipotesis Penelitian.....	52
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	53
B. Metode dan Desain Penelitian.....	53
C. Populasi dan Sampel	54
1. Populasi	54
2. Sampel.....	54
D. Instrumen Penelitian	55
1. Variabel Penelitian	55
2. Definisi Konseptual.....	55
3. Definisi Operasional	56
E. Teknik Analisis Data.....	62
1. Struktur Pengolahan Data	62
2. Analisis Statistik	63
3. Hipotesis Statistik	64
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	66
1. Gambaran umum sampel penelitian.....	66
2. Hasil pengukuran aktivitas fisik.....	67

3. Hasil pengukuran daya tahan kardiorespirasi	68
B. Uji Persyaratan Analisis	69
C. Pengujian Hipotesis Statistik.....	71
BAB V PEMBAHASAN	
A. Perbedaan Rata-rata Nilai Daya Tahan Kardiorespirasi Berdasarkan Status Aktivitas Fisik Aktif dan Tidak Aktif	73
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	77
C. Implikasi Klinis	79
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	