

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAKSI	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penulisan	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI DAN KONSEP	
A. Deskripsi Teoritis	7
1. Kebugaran	7
a. Pengertian	7
b. Mekanisme Pembentukan Energi	9
c. Proses Anaerobik dan Aerobik	12