

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAKSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GRAFIK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	9
A. Deskripsi Teoritis	9
1. Denyut Nadi Istirahat	9
2. Anatomi dan Fisiologi Jantung.....	9
3. Pembuluh Darah Arteri.....	13
4. Fisiologi Aliran Darah Jantung	15
a. Arteri Koronaria	15
b. Vena Koronaria	18
5. Denyut Nadi.....	18
a. Pengertian Denyut Nadi	18
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Denyut Nadi	19
c. Jantung dan Latihan.....	20

d. Denyut Nadi Normal	20
e. Denyut Nadi Istirahat	21
f. Denyut Nadi Latihan	22
6. Prinsip Latihan.....	22
a. Cara Melakukan Latihan	22
b. Yang Perlu Diperhatikan Saat Latihan	23
c. Langkah-Langkah Melakukan Latihan	24
d. Latihan Pemanasan.....	24
e. Pendinginan.....	25
7. Program Latihan Anaerobik	25
8. Program Latihan Aerobik.....	28
9. Dua Jenis Latihan dan Manfaatnya	30
B. Kerangka Berfikir	36
C. Kerangka Konsep	39
D. Hipotesis	39
BAB III METODA PENELITIAN.....	40
A. Tempat dan Waktu Pelatihan.....	40
B. Metoda Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel.....	42
D. Instrumen Penelitian	43
E. Teknik Analisa Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	46
A. Deskripsi Data	46
1. Gambaran Umum Sampel Penelitian	46
2. Karakteristik Sampel	46
B. Uji Persyaratan Analisis	55
1. Uji Normalitas	55
2. Uji Homogenitas.....	57
C. Pengujian Hipotesis	58

BAB V PEMBAHASAN	63
A. Hasil dari Penelitian	63
B. Keterbatasan	66
BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Implikasi	66
C. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	69