

## DAFTAR ISI

Halaman	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>6</b>
A. Kajian Teoritis .....	6
1. Daya Tahan Jantung Dan Paru – paru .....	6
2. Faktor – faktor yang mempengaruhi daya tahan .....	7
2.1 Genetika.....	7
2.2 Umur.....	8
2.3 Jenis Kelamin .....	8
2.4 Aktivitas Fisik .....	8
2.5 Asupan Giji.....	9
3. Komonen Kebugaran.....	10
3.1 kekuatan .....	10
3.2 Daya Tahan.....	10

3.3 Daya Otot.....	10
3.4 Kecepatan .....	10
3.5 Daya Lentur .....	10
3.6 Kelincahan.....	10
3.7 Koodinasi.....	10
3.8 Keseimbangan .....	10
3.9 Ketepatan.....	10
3.10 Reaksi .....	10
4. Stamina .....	13
5. Masalah Prestasi Dalam Olahraga.....	14
6. Makanan Untuk Olahraga.....	16
7. Gula Merah .....	17
8. Manfaat Gula Merah.....	17
8.1 Gula Merah dan Manfaat Bagi Kesehatan.....	17
8.2 Kandungan Dalam Gula Merah.....	18
8.3 Manfaat Gula Merah Bagi Tubuh Manusia.....	19
B. Kerangka Berpikir .....	21
C. Hipotesis.....	22

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN ..... 23**

A. Identifikasi variabel Penelitian.....	23
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel .....	23
1. Populasi .....	23
2. Sampel .....	24
D. Metode Penelitian.....	24
E. Desain Penelitian .....	25
F. Instrumen Penelitian.....	26
G. Prosedur Penelitian.....	26
H. Tehnik Analisis Data.....	27

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
A. Hasil Penelitian .....	29
1. Data Awal (Pretest) .....	29
2. Data Akhir (postest) .....	30
3. Uji Persyaratan Data.....	31
a. Uji Normalitas.....	31
b. Uji Homogenitas .....	31
4. Pengujian Hipotesis .....	32
B. PEMBAHASAN .....	32
<b>BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>34</b>
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>35</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>37</b>