

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                                      | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                               | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                    | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                 | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                 | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                              | <b>ix</b>   |
| <br>  |             |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                             | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                            | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                             | 4           |
| C. Pembatasan Masalah .....                               | 5           |
| D. Rumusan Masalah .....                                  | 5           |
| E. Tujuan Penelitian .....                                | 5           |
| F. Manfaat Penelitian .....                               | 6           |
| <br>  |             |
| <b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>                      | <b>7</b>    |
| A. Kajian Teoritis .....                                  | 7           |
| 1. Aktifitas Fisik.....                                   | 7           |
| 1.1 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Aktifitas Fisik..... | 8           |
| 1.2 Manfaat Aktifitas Fisik.....                          | 10          |
| 2. Aktifitas Aerobik .....                                | 10          |
| 2.1 Manfaat Aerobik terhadap Kesehatan .....              | 12          |
| 3. Aktifitas Anaerobik.....                               | 14          |
| 4. Lari .....   | 16          |
| a. Pengertian Lari .....                                  | 16          |
| b. Macam- macam Lari.....                                 | 16          |
| 5. Lari <i>Sprint</i> 300 meter .....                     | 17          |

|  |    |
|--|----|
| 6. Lari 15 Menit .....                                       | 22 |
| 7. Hemoglobin .....  | 23 |
| 7.1 Pengertian Hemoglobin .....                              | 23 |
| 7.2 Kadar Hemoglobin .....                                   | 24 |
| 7.3 Struktur Hemoglobin .....                                | 25 |
| 7.4 Guna Hemoglobin .....                                    | 26 |
| 7.5 Faktor- faktor yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin.....   | 27 |
| 8. Hubungan Latihan Fisik Aerobik terhadap Hemoglobin .....  | 29 |
| 9. Hubungan Latihan Fisik Anaerobik terhadap Hemoglobin..... | 30 |
| B. Kerangka Berfikir .....                                   | 31 |
| C. Hipotesis .....   | 32 |

### **BAB III METODE PENELITIAN .....** 33

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian ..... | 33 |
| B. Populasi dan Sampel .....         | 33 |
| 1. Populasi .....                    | 33 |
| 2. Sampel .....                      | 33 |
| C. Variabel Penelitian.....          | 34 |
| D. Metode Penelitian .....           | 34 |
| E. Desain Penelitian .....           | 35 |
| F. Definisi Operasional .....        | 36 |
| G. Prosedur Penelitian .....         | 36 |
| H. Alur Penelitian .....             | 38 |
| I. Teknik Analisa Data .....         | 39 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DN PEMBAHASAN**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data Penelitian .....    | 41 |
| 1. Kelompok Aerobik .....             | 41 |
| 2. Kelompok Anaerobik .....           | 41 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisa..... | 42 |
| 1. Uji Normalitas .....               | 42 |
| 2. Uji Homogenitas .....              | 43 |
| C. Uji Hipotesis.....                 | 44 |

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| D. Pembahasan Hasil Penelitian ..... | 46        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>    |           |
| A. Kesimpulan .....                  | 51        |
| B. Saran .....                       | 52        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>          | <b>53</b> |
| <b>DOKUMENTASI PENELITIAN .....</b>  |           |