

DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Pengesahan	i
Riwayat Hidup	ii
Abstrak	iii
Abstract	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vi
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Lampiran	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIS	6
2.1 Aktifitas Fisik	6
2.1.1 Manfaat Aktifitas Fisik	9
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktifitas Fisik	10

2.2 Metabolisme Aktifitas Fisik Aerobik dan Aktifitas Fisik Anaerobik	11
2.3 Sistem <i>Phosphocreatine</i>	14
2.4 Darah	16
2.4.1 Leukosit	16
2.4.2 Jenis-Jenis Leukosit.....	18
2.4.3 Dampak Kelebihan dan Kekurangan Sel Darah Putih	22
2.5 Hitung Jenis Leukosit.....	22
2.6 Radikal Bebas dan Stres Oksidatif.....	23
2.7 Lari 15 menit.....	26
2.8 Lari <i>Sprint</i> 300 meter	27
2.9 Penelitian Relevan.....	27
2.10 Kerangka Berpikir	28
2.11 Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
3.2 Populasi dan Sampel	30
3.3 Metode Penelitian	31
3.3.1 Alat dan Bahan Pengukuran Leukosit	31
3.3.2 Pengukuran Hitung Jenis Leukosit.....	32
3.4 Desain Penelitian	33
3.5 Instrumen Penelitian.....	34
3.6 Defenisi Operasional	34
3.7 Alur Penelitian Hitung Jenis Leukosit	35

3.8	Prosedur Pelaksanaan Lari 15 menit	36
3.9	Prosedur Pelaksanaan Lari <i>Sprint 300 meter</i>	37
3.10	Teknik Analisa Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		38
4.1	Deskripsi Data Penelitian	40
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis.....	43
4.3	Pengujian Hipotesis.....	45
4.3.1	Perbedaan Jumlah Neutrofil Sebelum dan Setelah Aktivitas Fisik Aerobik dan Anaerobik	45
4.3.2	Perbedaan Jumlah Limfosit Sebelum dan Setelah Aktivitas Fisik Aerobik dan Anaerobik	47
4.3.3	Perbedaan Jumlah Monosit Sebelum dan Setelah Aktivitas Fisik Aerobik dan Anaerobik	50
4.3.4	Perbedaan Jumlah Eosinofil Sebelum dan Setelah Aktivitas Fisik Aerobik dan Anaerobik	52
4.3.5	Perbedaan Jumlah Basofil Sebelum dan Setelah Aktivitas Fisik Aerobik dan Anaerobik	54
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		64
5.1	Kesimpulan.....	64
5.2	Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....		66