

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<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>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</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. Dentifikasi Malasah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.</b> .....	<b>7</b>
A. Kerangka Teoritis .....	8
1. Aktivitas Fisik .....	9
2. Aktivitas Fisik Aerobik .....	11
3. Aktivitas Fisik Anaerobik .....	12
4. Metabolisme Pada Saat Berolahraga .....	13
5. Proses Metabolisme Secara Aerobik .....	16
6. Proses Metabolisme Secara Anaerobik.....	18
7. Lari.....	21
a. Pengertian Lari .....	21
b. Macam-Macam Lari.....	21

c. Lari Sprint 300 Meter .....	22
8. Lari 15 Menit .....	27
9. Eritrosit .....	28
10. Pembentukan Eritrosit dan Hemoglobin.....	30
<b>B. Penelitian Yang Relevan. ....</b>	<b>35</b>
<b>C. Kerangka Berfikir .....</b>	<b>36</b>
<b>D. Hipotesis .....</b>	<b>37</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN. ....</b>	<b>38</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	38
C. Variabel Penelitian.....	39
D. Metode Penelitian .....	39
E. Desain Penelitian .....	40
F. Defenisi Operasional .....	41
G. Prosedur Penelitian .....	41
1. Prosedur Kerja Penelitian. ....	41
2. Perlakuan Aktivitas Fisik Aerobik. ....	42
3. Perlakuan Aktivitas Fisik Anaerobik.....	42
4. Prosedur Menghitung Jumlah Eritrosit.....	43
H. Alur Penelitian.....	44
I. Teknis Analisi Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Analisa Statistik Deskriptif Data.....	51
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	54
D. Uji Normalitas.....	54
E. Uji Homogenitas.....	55

F. Pengujian Hipotesis. ....	55
G. Pembahasan Hasil Penelitian. ....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN. ....</b>	<b>60</b>
A. Kesimpulan. ....	60
B. Saran. ....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA ....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN. ....</b>	<b>65</b>