

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Pembatasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian	5
1.6. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	6
2.1 Kajian Teoritis.....	6
2.1.1. Aktifitas Fisik dan Intensitas Latihan	6
1. Aktifitas Fisik.....	6
2. Intensitas Latihan	7
2.1.2. Radikal Bebas dan Stres Oksidatif.....	8
2.1.3. Antioksidan	10
2.1.4. Mekanisme Antioksidan Dalam Menghanbat Oksidasi	11
2.1.5. Cara Mendapatkan Antioksidan.....	12
2.1.6. Jus Jeruk Manis (<i>Citrus Sinensis</i>)	12
2.1.7. Hemoglobin.....	14
2.1.8. Kadar Hemoglobin	14
2.1.9. Fungsi Hemoglobin.....	16
2.1.10. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin.....	16
2.1.11. Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Hemoglobin	18

2.2. Kerangka Berfikir	19
2.3. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
3.2. Populasi dan Sampel	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel.....	22
3.3. Variabel Penelitian	22
3.4. Metode Penelitian	23
3.5. Desain Penelitian.....	23
3.6. Instrumen Penelitian	24
1. Kadar Hemoglobin	24
2. Pembuatan Jus Jeruk	24
3. Latihan Demo Tarung Derajat	25
3.7. Prosedur Penelitian	26
3.8. Alur Penelitian	27
3.9. Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
4.1. Deskripsi Data Penelitian.....	29
1. Kelompok Kontrol	30
2. Kelompok Eksperimen.....	31
3. Pengaruh Latihan Terhadap Kadar Hemoglobin	31
4.2. Analisis Data Penelitian	32
1. Hasil Uji Normalitas	33
2. Uji Homogenitas	33
4.3. Pengujian Hipotesis.....	34
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1. Kesimpulan	40
5.2. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42