

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Pembatasan Masalah .....	7
1.4. Rumusan Masalah .....	7
1.5. Tujuan Penelitian .....	7
1.6. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1. Kerangka Teoritis.....	9
2.1.1. Aktivitas Fisik <i>Continuous Running</i> dan <i>Interval Running</i> ...	9

2.1.1.1. Aktivitas Fisik.....	9
2.1.1.2. <i>Continuous Running</i> .....	11
2.1.1.3. Aktivitas Fisik <i>Continuous Running</i> .....	12
2.1.1.4. <i>Interval Running</i> .....	12
2.1.1.5. Aktivitas Fisik <i>Interval Running</i> .....	13
2.1.2. Prinsip Latihan .....	14
2.1.2.1. Prinsip Beban Lebih ( <i>Overload</i> ).....	15
2.1.2.2. Prinsip Perorangan ( <i>Individualisasi</i> ).....	16
2.1.2.3. Variasi Latihan.....	16
2.1.2.4. Prinsip Intensitas Latihan.....	17
2.1.3. Respon Akut dan Respon Kronis Aktifitas fisik.....	20
2.1.3.1. Respon Akut Aktivitas Fisik Aerobik.....	20
2.1.3.2. Respon Kronis Aktivitas Fisik Aerobik.....	20
2.1.4. Hati.....	21
2.1.5. Enzim SGOT dan SGPT .....	24
2.1.5.1. SGOT .....	25
2.1.5.2. SGPT.....	26
2.1.6. Pengaruh <i>Continuous Running</i> dan <i>Interval Running</i> Terhadap SGOT dan SGPT pada Mahasiswa IKOR UNIMED tahun 2017.....	27
2.2. Penelitian yang Relevan.....	29
2.3. Kerangka Berpikir.....	30
2.4. Hipotesis .....	31

<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1. Tempat .....	33
3.2. Waktu Penelitian.....	33
3.3. Populasi dan Sampel .....	33
3.3.1. Populasi.....	33
3.3.2. Sampel.....	33
3.4. Variabel Penelitian.....	34
3.5. Metode Penelitian .....	35
3.6. Desain Penelitian.....	35
3.7. Definisi Operasional .....	36
3.7.1. <i>Continuous Running</i> .....	36
3.7.2. <i>Interval Running</i> .....	36
3.7.3. SGOT dan SGPT.....	36
3.8. Prosedur Penelitian .....	36
3.8.1. Prosedur Kerja Peneliti .....	36
3.8.2. Perlakuan <i>Continuous Running</i> .....	37
3.8.3. Perlakuan <i>Interval Running</i> .....	37
3.8.4. Prosedur Menghitung Kadar SGOT dan SGPT .....	39
3.9. Alur Penelitian .....	41
3.10. Susunan Pelaksana Penelitian .....	42
3.11. Teknik Analisis Data.....	42
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>

4.1. Hasil .....	44
4.1.1. Karakteristik Subyek Penelitian.....	44
4.1.2. Uji Homogenitas .....	44
4.1.3. Uji Normalitas.....	45
4.1.4. Pengujian Hipotesis .....	46
4.1.4.1. Aktifitas fisik <i>Continuous Running</i> terhadap SGOT dan SGPT.....	46
4.1.4.2. Aktifitas fisik <i>Interval Running</i> terhadap SGOT dan SGPT.....	47
4.1.4.3. Perbedaan Aktifitas Fisik <i>Continuous Running</i> dan <i>Interval Running</i> terhadap kadar SGOT dan SGPT.....	49
4.2. Pembahasan.....	50
4.2.1. Pengaruh aktifitas fisik <i>Continuous Running</i> terhadap SGOT dan SGPT.....	50
4.2.2. Pengaruh aktivitas fisik <i>Interval Running</i> terhadap SGOT dan SGPT.....	52
4.2.3. Pengaruh Aktifitas Fisik <i>Continuous Running</i> dan <i>Interval Running</i> terhadap kadar SGOT dan SGPT.....	55
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
5.1. Kesimpulan .....	58
5.2. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY