

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat penelitian.....	8
BAB II. LANDASAN TEORITIS.....	9
A. Kerangka Teoritis.....	9
1. Aktifitas fisik	9
2. Daya Tahan	10
3. Kelelahan	12
4. Sistem Energi	13
5. Siklus asam laktat	15
6. Minuman Energi	17
B. Kerangka Berfikir.....	28
C. Hipotesis.....	30
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	31
1. Waktu	31
2. Lokasi.....	31

B. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi	31
2. Sampel	32
C. Variabel dan Defenisi Operasional Penelitian.....	33
1. Variabel Penelitian.....	33
2. defenisi Operasional.....	33
D. Metode Penelitian.....	34
E. Prosedur Penelitian	35
F. Instrumen Penelitian	37
G. Tehnik Analisi Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian	40
1. Deskripsi Subjek Penelitian	40
2. Daya Tahan saat melakukan Aktifitas Fisik	41
3. Pengaruh aktivitas fisik maksimal terhadap asam laktat	43
B. Analisis Data Penelitian	44
1. Uji Normalitas.....	45
2. Uji Homogenitas	47
3. Uji Hipotesis	49
C. Pembahasan.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	60