DAFTAR ISI

PERSETUJUAN ..... **i**

ABSTRAK ..... **ii**

DAFTAR ISI ..... **vii**

DAFTAR TABEL ..... **x**

DAFTAR GAMBAR ..... **xi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I : PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Pembatasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 5
1.6 Manfaat Penelitian 5

BAB II : LANDASAN TEORITIS **6**

2.1 VO_2Max 7

2.1.1 Definisi VO_2Max 7

2.1.2 Cara Pengukuran VO_2Max 9

2.1.3 Peranan VO_2Max Dalam Latihan 11

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi VO_2Max 12

2.2 Saturasi Perifer Oksigen (spO_2) 12

2.2.1 Definisi Saturasi Perifer Oksigen (spO_2) 12

2.2.2 Cara Pengukuran spO_2 13

2.2.3 Peran Oksigen terhadap Latihan 14

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi spO_2 15

2.3 Penelitian Yang Relevan 15

2.4 Kerangka Berpikir 18

2.5 Hipotesis 21

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN 22

3.1 Lokasi Dan Waktu Penelitian 22

3.1.1 Lokasi Penelitian 22

3.1.2 Waktu Penelitian 22

3.2 Populasi Dan Sampel Penelitian 22

3.2.1 Populasi 22

3.2.2 Sample 22

3.3 Metode Penelitian 22

3.4 Instrumen Penelitian 23

3.4.1 Pengukuran Saturasi Perifer Oksigen (spO_2) 23

3.4.2 Pengukuran VO_2Max 24

3.5 Prosedur Penelitian 26

3.6 Teknik Analisis Data 27

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 28

4.1 Hasil Penelitian 28

4.1.1 Deskripsi Data 28

4.1.2 Distribusi Normalitas Data 32

4.1.3 Distribusi Homogenitas Data..... 33

4.1.4 Distribusi Hipotesis Data..... 34

4.2 Pembahasan 35

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN 38

5.1 Kesimpulan 38

5.2 Saran 38

DAFTAR PUSTAKA 40

LAMPIRAN 44