

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<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 Kegunaan Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>9</b>
2.1 Deskripsi Konseptual.....	9
2.1.1 Latihan Interval Training.....	9
2.1.2 Defenisi Asam Laktat.....	11
2.1.3 Mekanisme Pembentukan Asam Laktat.....	14
2.1.4 Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Kadar Asam Laktat.....	17
2.1.5 Pengaruh Asam Laktat Terhadap Kelelahan Otot.....	20
2.1.6 Pengaruh Konsumsi Buah Terhadap Penurunan Asam Laktat.....	21

2.1.7	Jus Jeruk Manis .....	24
2.2	Hasil Penelitian Yang Relevan .....	26
2.3	Kerangka Berfikir .....	29
2.4	Hipotesisi Penelitian.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>31</b>
3.1	Tempat Dan Waktu Penelitian.....	31
3.1.1	Tempat Penelitian.....	31
3.1.2	Waktu Penelitian .....	31
3.2	Populasi Dan Sampel .....	31
3.3	Metode Penelitian .....	32
3.4	Desain Penelitian .....	33
3.4.1	Variabel Bebas & Terikat .....	34
3.5	Instrumen Penelitian.....	35
3.5.1	Prosedur Kerja.....	35
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.7	Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>40</b>
4.1	Hasil penelitian.....	40
4.1.1	Keterbatasan Penelitian .....	40
4.1.2	Uji Deskripsi.....	40
4.1.3	Uji Normalitas .....	42
4.1.4	Uji Homogenitas .....	43
4.1.5	Uji t-berpasangan .....	43
4.1.6	Uji t-tidak berpasangan .....	44
4.2	Pembahasan hasil penelitian .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>50</b>
5.1	Kesimpulan.....	50
5.2	Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>51</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>		<b>55</b>