

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Balakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
A. Hakekat Hemoglobin .....	5
B. Hakekat Olahraga Dan Latihan.....	11
1. Latihan Anaerobik .....	17
C. Kerangka Berfikir .....	19
D. Hipotesa .....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel.....	21
C. Metode Penelitian .....	22

D. Desain Penelitian .....	23
E. Instrumen Penelitian .....	23
F. Teknik Analisis Data.....	25
<b>BAB IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan .....</b>	<b>27</b>
4.1 Deskripsi Data Penelitian .....	27
4.1.1 Data Hemoglobin Awal .....	27
4.2.2 Data Hemoglobin Akhir .....	27
4.2 Uji Persyaratan Data .....	28
4.2.1 Uji Normalitas .....	28
4.2.2 Uji Homogenitas .....	28
4.2.3 Pengujian Hipotesis .....	28
4.2.4 Pembahasan .....	29
<b>BAB V Kesimpulan Dan Saran.....</b>	<b>31</b>
5. 1 Kesimpulan .....	31
5.2 Saran .....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>32</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>33</b>