

## DAFTAR ISI

	Halaman
<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 GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan masalah .....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Kajian teoritis.....	6
1. Radikal Bebas .....	6
2. produksi radikal Bebas.....	7
3. Antioksidan.....	9
a. Superoksid Dismutase .....	10
b. Katalase .....	10
c. Glutation Peroksidase .....	10
d. Vitamin E .....	11
4. Reaksi Perusakan oleh Radikal Bebas.....	14
a. Peroksidasi Lemak.....	14
b. Kerusakan Protein .....	16
5, Aktifitas Fisik Submaksimal dan Jenis Latihan .....	16
6. Hemoglobin .....	18
B. Kerangka Pikir .....	21
C. Hipotesa.....	23

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	24
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
a. Kriteria Inklusi .....	24
b. Kriteria eklusi .....	25
C. Prosedur penelitian .....	25
D. Desain penelitian.....	26
E. Variabel Penelitian .....	27
F. Defenisi kerja.....	27
G. Cara Kerja .....	28
H. Instrumen penelitian.....	30
I. Teknik Analisa Data .....	30

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian.....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	33
C. Pengujian Hipotesis.....	34
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	36

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1. Kesimpulan .....	40
5.2. Saran .....	40

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	41
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	43
-----------------------	----

