

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Defenisi Kebugaran Jasmani .....	8
2. Defenisi VO2 Max.....	9
3. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi VO2 Max .....	10
4. Faktor-Faktor Yang Menentukan VO2 Max .....	12
5. Defenisi Hemoglobin.....	13
B. Kerangka Berfikir .....	14
C. Hipotesis .....	15
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	16
1. Lokasi Penelitian .....	16
2. Waktu Penelitian.....	16
B. Populasi dan Sampel .....	16
1. Populasi.....	16
2. Sampel .....	16
C. Metode Penelitian .....	17
D. Desain Penelitian .....	17

E. Instrumen Penelitian .....	18
1. Pengukuran Kadar Hemoglobin .....	18
2. Pengukuran VO2 Max .....	18
F. Teknik Analisis Data .....	20
G. Rancangan Penelitian.....	21

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data Penelitian.....	22
1. Deskripsi Data Kadar Hemoglobin.....	22
2. Deskripsi Data Tingkat VO2Max.....	23
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	24
1. Uji Normalitas .....	24
2. Uji Linearitas .....	25
C. Pengujian Hipotesis .....	25
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	28

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

A. Kesimpulan .....	29
B. Saran .....	29

#### **DAFTAR PUSTAKA .....**

**30**

#### **LAMPIRAN**

#### **DOKUMENTASI**