

DAFTAR ISI

Abstrak	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	v
Daftar Lampiran.....	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis.....	6
2.1 Pengertian Kebugaran.....	6
2.2 Kebugaran Kardiorespiratori.....	7
a. Pengertian Kardiorespiratori	7
2.3 Metabolisme Aerobik dan Anerobik	8
2.4 Konsumsi Olahraga Maksimal	8
a. Pengertian Konsumsi Oksigen Maksimal	8
2.5 Pengukuran VO ₂ max	10
2.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi VO ₂ max	11
2.7 Tinjauan Zat Besi	17
a. Distribusi Zat Besi	18
b. Zat Besi Dalam Makanan.....	19
c. Kebutuhan Zat Besi	20
d. Absorpsi Zat Besi	20
e. Metabolisme Zat Besi	23
2.8 Gizi Bagi Atlet	25
2.9 Status Zat Besi.....	26
a. Intake Makanan	26
b. Rendahnya Penyerapan Zat Besi	26
c. Manfaat Zat Besi	27
3.0 Hasil Penelitian Relevan.....	29

3.1 Kerangka Berfikir	30
3.2 Hipotesis	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
3.1 Lokasi Penelitian	32
3.2 Waktu Penelitian	32
3.3 Populasi dan Sampel.....	32
a. Populasi.....	32
b. Sampel	32
3.4 Metode Penelitian.....	33
3.5 Desain Penelitian	33
3.6 Mekanisme Penelitian.....	34
3.7 Variabel Penelitian	34
3.8 Defenisi Operasional	35
3.9 Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskriptif Penelitian	39
a. Hasil Kelompok Eksperimen.....	40
b. Hasil Kelompok Kontrol.....	40
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	41
a. Uji Normalitas	41
b. Uji Homogenitas.....	42
4.3 Pengujian Hipotesis	43
a. Hasil Uji Beda Rata-rata	43
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	45
a. Karekteristik Sampel Penelitian.....	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	-----------