

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kerangka Teoritis	7
1. Profil Jurusan <i>IKOR FIK UNIMED</i>	7
2. Latihan Fisik Maksimal.....	7
3. Darah	8
a. Sel darah merah.....	9
b. Sifat-sifat sel darah merah.....	10
4. Hakekat <i>Hemoglobin</i>	10
5. KebugaranJasmani	13
a. Pengertian Kebugaran	13
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	14
6. Bernafas.....	15
7. Volume dan Kapasitas Vital Paru-Paru.....	19
8. Makanan Untuk Olahraga	21

9. Vitamin C.....	22
10. Obat	23
11. Pengukuran <i>Hemoglobin</i> Dengan <i>Cyanmethemoglobin</i>	24
B. Kerangka Berpikir	25
C. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Metode Penelitian.....	29
D. Desain Penelitian.....	30
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Kerangka Konsep	32
G. Prosedur Kerja.....	32
H. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	35
1. Kelompok Eksperimen.....	35
2. Kelompok Kontrol.....	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis	36
1. Hasil Uji Normalitas	36
2. Hasil Uji Homogenitas.....	37
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	39
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	43
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	49