

DAFTAR ISI

	HALAMAN
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORITIS	10
A. Komposisi Tubuh	10
B. Vo2Max	19
C. Kerangka Berfikir	29
D. Hipotesis	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Tempat Penelitian	31

B. Waktu Penelitian	31
C. Populasi	31
D. Sample	31
E. Variabel Penelitian	32
F. Desain Penelitian.....	32
G. Prosedur Kerja	33
H. Instrumen Penelitian	34
I. Defenisi Opasional	36
J. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis	42
C. Pengujian Hepotesis	43
D. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	38