

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis.....	9
2.1 Vitamin B Kompleks	9
2.2 Aktifitas Fisik.....	14
2.3 Macam-macam Lari	16
2.4 Kelelahan.....	21
2.5 Asam Laktat	31
B. Kerangka Berfikir.....	35
C. Hipotesis.....	36
BAB III Metodologi Penelitian	
A. Waktu dan tempat penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel	37

C. Variabel Penelitian	38
D. Metodologi Penelitian	39
E. Desain Penelitian	40
F. Instrumen Penelitian	42
G. Defenisi Operasional	43
H. Tehnik Analisis Data	43
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis	48
C. Pengujian Analisis	49
D. Pembahasan Hasil Penelitian	50
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57

