

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Aktifitas Fisik.....	7
2. Aktifitas Aerobik.....	11
3. Aktifitas Anaerobik.....	13
4. Lari	14
5. Lari 300 meter	15
6. Lari 15 menit.....	15
7. Trombosit	16
8. Penelitian Relevan.....	22
B. Kerangka Berfikir.....	23
C. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Lokasi dan Waktu penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel	25
C. Metode Penelitian	26
D. Desain Penelitian	27

E. Instrumen Penelitian.....	28
1. Variabel Penelitian	28
2. Defenisi Operasional.....	28
3. Prosedur Penelitian.....	29
F. Alur Penelitian	31
G. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Data Penelitian	33
1. Kelompok Aerobik.....	33
2. Kelompok Anaerobik.....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis	34
1. Hasil Uji Normalitas	34
2. ujiHomogenitas	35
C. Pengujian Hipotesis.....	36
D. Pembahasan HasilPenelitian	38
E. Hasil Analisa Deskriptif.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45