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

BAB II KAJIAN PUSTAKA **6**

A. Kajian Teoritis 6
1. Air 6
2. Oksigen. 9
2.1. Jalur transportasi oksigen melalui sistem pernafasan 12
2.2. Jalur transportasi oksigen melalui sistem pencernaan 15
2.3. Jalur transportasi oksigen melalui sistem peredaran darah 20
2.4. Proses katabolisme di dalam sel 26
3. Air minum beroksigen 32
4. Volume Oksigen Maksimum (*VO_2max*) 40
4.1. Faktor yang mempengaruhi *VO2max* 42
4.2. Faktor yang menentukan nilai *VO2max* 44
5. *Bleep Test.* 46

B. Kerangka Berpikir 49
C. Hipotesis 49

BAB III Metodologi Penelitian 50

A Waktu dan tempat penelitian. 50
B Populasi dan Sampel 50
C Variabel Penelitian 51
D Metodologi Penelitian 52
E Instrumen Penelitian 53
F Defenisi Operasional 55
G Teknik Analisa Data 56
H Uji Hipotesis 57

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan 58

A Hasil Penelitian 58
B Analisis Statistik Deskriptif Data 59
C Uji Normalitas 62
D Uji Homogenitas 63
E Pengujian Hipotesis 64
F Pembahasan Hasil Penelitian 66

BAB V Kesimpulan dan Saran 70

A Kesimpulan 70
B Saran 70

DAFTAR PUSTAKA 71