

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang Masalah.....	1
B. Dentifikasi Malasah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. KajianTeoritis	7
1. Aktivitas Fisik	7
1.1. Manfaat Latihan Fisik	8
1.2. Faktor yang Mempengaruhi Aktifitas Fisik.....	9
2. Aktivitas Aerobik	10

2.1. Manfaat aktifitas aerobik terhadap kesehatan	12
3. Aktifitas anaerobik.....	13
4. Darah.....	14
5. Leukosit.....	15
6. DampakKelebihandanKekuranganSelDarahPutih.....	21
7. RadikalBebasdanStresOksidatif.....	21
8. Lari.....	24
8.1. PengertianLari.....	24
8.2. Macam-MacamLari	24
8.3. Lari Sprint 300 Meter	25
9. Lari 15 Menit	26
10. PenelitianRevelan	27
B. Kerangka Berfikir	27
C. Hipotesis	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. LokasidanWaktu Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	30
C. Variabel Penelitian.....	31
D. Metode Penelitian	31
E. Desain Penelitian	32
F. Defenisi Operasional	32

1. Aktifitas Fisik Aerobik	32
2. Aktifitas Fisik Anaerobik	32
3. Jumlah Leukosit	33
G. Prosedur Penelitian	33
H. Alur Penelitian	36
I. Sum Sum Penelitian	36
J. Teknis Analisa Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	38
1. Kelompok Aerobik	38
2. Kelompok Anaerobik	38
B. Pengujian Persyaratan Analisa	39
1. Uji Normalitas	39
2. Uji Homogenitas	40
C. Uji Hipotesis	41
D. Pembahasan Hasil Penelitian	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	-----------