

DAFTAR ISI

Halaman	
Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN PUSTAKA.....	8
A. Kerangka Teoritis.....	8
1. Aktivitas Fisik.....	8
2. Intensitas Latihan.....	10
3. Radikal Bebas dan Stres Oksidatif.....	11
4. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Radikal Bebas dan Stres Oksidatif.....	13
5. Antioksidan.....	13
6. Darah.....	15
7. Eritrosit.....	15
8. Hemoglobin.....	17

9. Pengaruh kulit buah manggis terhadap sel darah.....	18
10. kulit buah manggis.....	19
B. Kerangka Berpikir.....	21
C. Hipotesis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
1. Lokasi.....	23
2. Waktu.....	23
B. Populasi dan Sampel.....	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel.....	24
C. Variabel Penelitian.....	24
D. Metode Penelitian.....	25
E. Pengumpulan data dan Prosedur Kerja.....	25
F. Latihan Fisik Berat.....	26
G. Alur Penelitian.....	27
H. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Deskripsi Data Penelitian.....	30
1. Kelompok Eksperimen.....	30
2. Kelompok Kontrol.....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	34
1. Hasil Uji Normalitas.....	34

2. Uji Homogenitas.....	35
C. Pengujian Hipotesis.....	36
1. Perbedaan Data Pretes dan Post tes Kadar Eritrosit Setelah Aktivitas Fisik Maksimal Pada Mahasiswa Jurusan IKOR Stambuk 2016.....	36
2. Perbedaan Data Pretes dan Post tes Kadar Hemoglobin Setelah Aktivitas Fisik Maksimal Pada Mahasiswa Jurusan IKOR Stambuk 2016.....	38
3. Pengaruh Pemberian Suplemen Kulit Buah Manggis terhadap Eritrosit dan Hemoglobin pada mahasiswa IKOR stambuk 2016 dengan Latihan Fisik Berat.....	39
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

