

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kerangka Teoritis.....	7
1. Aktivitas Fisik.....	7
2. Latihan.....	8
3. Volume	9
4. Intensitas	10
5. Radikal bebas dan stress oksidatif.....	11
6. Pengaruh aktivitas fisik terhadap radikal bebas dan stress oksidatif	12
7. Antioksidan	13
8. Eritrosit.....	15

9. Hematokrit.....	16
10. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Jumlah Eritrosit dan Nilai Hematokrit.....	17
11. Buah bit (<i>Beta Vulgaris L</i>).....	17
B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berpikir.....	21
D. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Lokasi	24
B. Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Variabel Penelitian	25
E. Metode Penelitian.....	25
F. Desain Penelitian.....	26
G. Instrumen Penelitian.....	28
H. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Karakteristik Fisik Fisiologis Subjek Penelitian	33
B. Deskripsi Data Penelitian	34
C. Pengujian Persyaratan Analisis	36
D. Pengujian Hipotesis.....	37
E. Pembahasan Hasil Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	45