

DAFTAR ISI

	HAL
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kerangka Teoritis.....	6
1. Hakikat Bit (<i>Beta Vulgaris L</i>)	6
2. Hemoglobin (Hb)	9
3. Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin	11
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kapasitas Aerobik (VO ₂ Max)	12
5. Aktifitas Fisik.....	13
6. Latihan Fisik.....	15
7. Radikal Bebas Dan Stres Oksidatif.....	16
8. Antioksidan	18
B. Penelitian Yang Relevan.....	20
C. Kerangka Berpikir.....	21

D. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	24
B. Populasi dan sampel.....	24
C. Variabel penelitian	25
D. Metode penelitian.....	26
E. Desain penelitian.....	26
F. Instrumen penelitian.....	26
G. Prosedur penelitian.....	27
H. Defenisi operasional penelitian.....	30
I. Teknik analisis data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	32
B. Pengujian Persyaratan Analisis	35
C. Pengujian Hipotesis.....	36
D. Pembahasan Hasil Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47

