

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
2.1 Mahasiswa.....	9
2.2 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	10
2.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	10
2.2.2 Komponen Kebugaran Jasmani	11
2.2.3 Kebugaran Kardiorespirasi	13
2.3 VO_2 Max.....	15
2.3.1 Hakikat VO_2 Max	15
2.3.2 <i>Bleep Test (Multistage Fitness Test)</i>	18
2.4 Rokok dan Dampaknya	20
2.4.1 Rokok	20
2.4.2 Jenis Jenis Rokok dan Bahayanya	22
2.4.3 Perokok Aktif, Perokok Pasif, dan Klasifikasi Perokok	24
2.4.4 Dampak Rokok terhadap Kesehatan	26
2.4.5 Dampak Rokok terhadap VO_2 max	27
2.5 Penelitian Terdahulu	28
2.6 Kerangka Berpikir	31
2.7 Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.1.1 Tempat Penelitian	33
3.1.2 Waktu Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel	33
3.2.1 Populasi	33
3.2.2 Sampel.....	34
3.3 Metode Penelitian.....	35

3.4 Desain Penelitian.....	35
3.5 Instrumen Penelitian.....	36
3.5.1 Defenisi Operasional.....	36
3.5.2 Alat dan Fasilitas.....	37
3.5.3 Pelaksanaan <i>Bleep Test</i>	38
3.6 Teknik Pengumpulan Data	39
3.7 Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1. Deskripsi Data Penelitian.....	43
4.1.1 Uji Normalitas.....	45
4.1.2 Uji Homogenitas	46
4.1.3 Uji <i>Independent Sample t-test</i>	47
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	64

