

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
LEMBARAN PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORITIS.....	7
2.1 Deskripsi Konseptual	7
2.1.1 Hakikat VO_2 Max.....	7
2.1.2 Adaptasi Fisiologis	14
2.1.3 Hakikat Senam Aerobik Mix Impact	17
2.1.4 Siswa Pencak Silat Umur 16-18	31
2.1.5 Profil SMA Negeri 2 Tanjung Morawa	33
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	34
2.3 Kerangka Berpikir.....	35
2.4 Hipotesis Penelitian.....	37

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	38
3.2 Populasi Dan sampel	38
3.3 Metode Penelitian	39
3.4 Desain Penelitian.....	39
3.5 Instrumen Penelitian	40
3.6 Teknik Pengumpulan Data	42
3.7 Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	45
4.1.1 Deskripsi Hasil <i>Pre Test</i> VO ₂ Max.....	46
4.1.2 Deskripsi Hasil <i>Post Test</i> VO ₂ Max	48
4.2 Pengujian Persyaratan Analisi	49
4.2.1 Uji Normalitas.....	49
4.2.2 Uji Homogenitas	49
4.3 Pengujian Hipotesis.....	50
4.4 Pembahasan Penelitian.....	51
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54