

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	i
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1.....	1
1) Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB 2.....	7
TINJAUAN TEORITIS	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	26
2.3 Kerangka Konseptual.....	29
2.4 Hipotesis Penelitian.....	30
BAB 3.....	32
PROSEDUR PENELITIAN.....	32
3.1 Metode Penelitian.....	32
3.2 Variabel Penelitian	33
3.3 Desain Penelitian.....	34
3.4 Populasi dan Sampel	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data	35
3.6 Instrumen Penelitian.....	35
3.7 Teknik Analisis Data.....	37
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	39

3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	40
BAB 4.....	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Deskriptif Penelitian.....	41
4.2 Hasil Data Pre-Test dan Post-Test VO ₂ Max	41
4.6 Uji Homogenitas	43
4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	44
4.6 Pembahasan Hasil Penelitian	45
BAB 5.....	48
SIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Simpulan	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN LAMPIRAN	52

