

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN	
HIPOTESIS	6
A. Kerangka Teori	6
1. Hakikat Aktivitas Fisik	6
2. Hakikat Kapasitas Vital Paru	8
3. Hakikat Kapasitas Aerobik Maksimal	19
B. Kerangka Berpikir	24
C. Pengajuan Hipotesis.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28
A. Tujuan Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel Penelitian	30
E. Instrumen Penelitian	30

F. Teknik Pengumpulan Data	32
G. Teknik Analisa Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	46
A. Deskripsi Data.....	46
B. Pengujian Hipotesis.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Sistem Respirasi	11
Gambar 2.2: Proses Inspirasi dan Ekspirasi	15
Gambar 4.1: Histogram Tingkat Aktivitas Fisik	48
Gambar 4.2: Histogram Kapasitas Vital Paru.....	50
Gambar 4.3: Histogram Kapasitas Aerobik Maksimal	52
Gambar 1: Foto Pada Saat Pengisian Kuisisioner.....	86
Gambar 2: Foto Pada Saat Pengisian Kuisisioner.....	86
Gambar 3: Foto Pengambilan Kapasitas Vital Paru	87
Gambar 4: Foto Pengambilan Kapasitas Vital Paru	87
Gambar 5: Foto Pengambilan Kapasitas Aerobik Maksimal (Bleep Test)	88
Gambar 6: Foto Pengambilan Kapasitas Aerobik Maksimal (Bleep Test)	88

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1: Sistem Respirasi	13
Tabel 3.1: Kuisisioner Aktivitas Fisik	33
Tabel 4.1: Deskripsi Data Penelitian	46
Tabel 4.2: Data Tingkat Aktivitas Fisik	47
Tabel 4.3: Data Kapasitas Vital Paru	49
Tabel 4.4: Data Kapasitas Aerobik Maksimal.....	51
Tabel 4.5: Uji keberartian Koefisien Korelasi X_1 terhadap Y	53
Tabel 4.6: Uji keberartian Koefisien Korelasi X_2 terhadap Y	54
Tabel 4.7: .Uji keberartian Koefisien Korelasi X_1 dan X_2 terhadap Y.....	55
Tabel 1. Hasil Tes Pengukuran.....	60
Tabel 2. Hasil Tes Pengukuran Dikuadratkan	63
Tabel 3. Hasil T-Skor	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Pengukuran.....	60
Lampiran 2 Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	61
Lampiran 3 Hasil Tes Pengukuran Dikuadratkan.....	63
Lampiran 4 Perhitungan T-Skor.....	64
Lampiran 5 Data Penelitian setelah dirubah T-Skor.....	68
Lampiran 6 Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku dari T-Skor.....	69
Lampiran 7 Mencari Persamaan Regresi.....	72
Lampiran 8 Mencari Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	78
Lampiran 9 Perhitungan Uji Koefisien Determinasi.....	84