

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	9
A. Kerangka Teoretis	9
1. Hakikat Latihan	9
2. Hakikat Senam Aerobik <i>Mix Impact</i>	14
3. Hakikat Daya Tahan <i>Cardiovascular</i>	29
4. Hakikat Petugas Pemadam Kebakaran	44
B. Kerangka Berpikir	47
C. Pengajuan Hipotesis	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	51
A. Tujuan Penelitian	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Metode dan Design Penelitian	52

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	53
E. Instrumen Penelitian	54
F. Teknik Pengumpulan Data	55
G. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN	62
A. Deskripsi Data	62
B. Pengajuan Hipotesis	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71

