

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR, dan	
PENGAJUAN HIPOTESIS	7
A. Kerangka Teoritis	7
B. Kerangka Berfikir	33
C. Pengajuan Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Metode Penelitian	36
D. Desain Penelitian	37
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Data	37
F. Instrumen Penelitian	39
G. Teknik Pengumpulan Data	40
H. Teknik Analisa Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Deskripsi Data	47
B. Pengujian Hipotesis	52

BAB V KESIMPULAN dan SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1 Deskripsi Data Penelitian	47
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kapasitas Aerobik Maksimal	48
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kapasitas Vital Paru	49
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Denyut Nadi Pemulihan	50
Tabel 5 Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_1 dengan Y	52
Tabel 6 Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_2 dengan Y	53
Tabel 7 Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	54
Tabel 8 Hasil Tes Pengukuran Kapasitas Aerobik Maksimal, Kapasitas Vital Paru, dan Denyut Nadi Pemulihan	60
Tabel 9 Hasil Tes Pengukuran Dikuadratkan	63
Tabel 10 Hasil T-Skor	68

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 Jantung Manusia	9
Gambar 2 Sistem Sirkulasi Darah	11
Gambar 3 Volume Pernapasan	19
Gambar 4 Pengukuran Denyut Nadi pada Arteri Radialis	26
Gambar 5 Pengukuran Denyut Nadi pada Arteri Karotis	27
Gambar 6 Histogram Kapasitas Aerobik Maksimal	48
Gambar 7 Histogram Kapasitas Vital Paru	50
Gambar 8 Histogram Denyut Nadi Pemulihan	51
Gambar 9 Alat Pengukuran Denyut Nadi (<i>Heart Rate Monitor</i>) dan Kapasitas Vital Paru (<i>Spirometer</i>)	86
Gambar 10 Pengambilan Data Kapasitas Vital Paru dengan <i>Spirometer</i>	87
Gambar 11 Dokumentasi pada Saat Pemanasan Sebelum Tes <i>Balke</i>	88
Gambar 12 Dokumentasi Pemasangan <i>Heart Rate Monitor Watch</i> ...	89
Gambar 13 Pengambilan Data VO_2 Max dengan Tes <i>Balke</i>	90
Gambar 14 Dokumentasi Pengambilan Data Denyut Nadi Pemulihan	91

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1 Tabel Hasil Tes Pengukuran VO_2 Max, KV. Paru, Dan Denyut Nadi Pemulihan	60
Lampiran 2 Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	61
Lampiran 3 Tabel Hasil Tes Pengukuran Dikuadratkan	63
Lampiran 4 Langkah-langkah Perhitungan T-Skor	64
Lampiran 5 Tabel Hasil T-Skor	68
Lampiran 6 Menghitung Rata-rata dan Simpang Baku	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
Lampiran 10 Foto Alat Pengukuran Denyut Nadi (<i>Heart Rat87e</i> <i>Monitor</i>) dan Alat Pengukuran KV. Paru (<i>Spirometer</i>) ...	86
Lampiran 11 Foto Dokumentasi Pengambilan Data Kapasitas Vital Paru dengan <i>Spirometer</i>	87
Lampiran 12 Foto Dokumentasi Pada Saat Pemanasan Sebelum Tes <i>Balke</i>	88
Lampiran 13 Foto Dokumentasi Pemasangan <i>Heart Rate Monitor</i> <i>Watch</i>	89
Lampiran 14 Foto Dokumentasi Pengambilan Data VO_2 Max Dengan Tes <i>Balke</i>	90
Lampiran 15 Foto Dokumentasi Pengambilan Data Denyut Nadi Pemulihan	91