

DAFTAR ISI

	Halaman
Sampul Depan	
Sampul Dalam	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan Skripsi	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	iv
Ucapan Terima Kasih.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat bagi subjek	4
1.4.2 Manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Anatomi Dan Fisiologi Jantung	5
2.1.1 Sistem pernafasan jantung (<i>cardiorespiratory</i>)	8
2.1.2 Daya tahan kardiorespirasi	9
2.2 Sistem Energi	9
2.2.1 Sistem energi aerobik.....	9
2.2.2 Sistem energi anaerobic	10
2.3 VO ₂ Max	11
2.3.1 Definisi VO ₂ max.....	11
2.3.2 Faktor yang mempengaruhi VO ₂ max	14
2.3.3 Pengukuran VO ₂ max menggunakan multistage fitness	17
2.4 Komponen kebugaran jasmani	24
2,5 Permainan bola basket	25
2.6 Permaininan bola voli.....	31
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	
3.1 Kerangka Konseptual	37
3.2 Hipotesis	38

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian	39
4.2 Lokasi dan Waktu	39
4.3 Populasi, Besar Sampel, dan Teknik Sampling	40
4.3.1 Populasi penelitian	40
4.3.2 Besar sampel	40
4.3.3 Teknik pengambilan sampel	40
4.4 Kriteria Sampel Penelitian	40
4.4.1 Kriteria inklusi	40
4.4.2 Kriteria eksklusi	41
4.4.3 Kriteria <i>drop out</i>	41
4.5 Variabel dan Definisi Operasional	41
4.5.1 Variabel penelitian	41
4.5.2 Definisi operasional	42
4.6 Alat Ukur.....	43
4.7 Teknik Pengumpulan Data	43
4.8 Teknik Analisis Data	44
4.9 Pertimbangan Etik	44
4.10 Alur Penelitian	45
4.11 Jadwal Penelitian	46

BAB 5 HASIL DAN ANALISA DATA

5.1 Karakteristik Penelitian.....	47
-----------------------------------	----

BAB 6 PEMBAHASAN

6.1 Karakteristik Sampel Penelitian.....	49
6.2 Perbandingan Nilai VO ₂ max UKM Bola Basket dengan Bola Voli.....	51
6.3 Keterbatasan Penelitian.....	55

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan	56
7.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	62