

DAFTAR ISI**HALAMAN**

Sampul Depan.....	
Sampul Dalam.....	i
Prasyarat Gelar.....	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Penetapan Panitia Penguji.....	iv
Ucapan Terima Kasih.....	v
Ringkasan.....	viii
Summary.....	x
Abstract.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
DAFTAR SINGKATAN.....	xxi
BAB 1 : PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4

1.4 Manfaat Penelitian..... 4

BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian VO₂ maks.....6

2.2 Manfaat Pengukuran VO₂ maks7

2.3 Cara Pengukuran VO₂ maks.....9

2.4.1 Faktor yang mempengaruhi VO₂ maks..... 10

2.5 Pengukuran VO₂ maks..... 12

2.6 VO₂ maks Pada Cabang Olahraga..... 20

2.7 Penyediaan Sistem Aerobik dan Anaerobik..... 23

2.8 Peranan Latihan Fisik Terhadap VO₂ maks..... 27

BAB : 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS..... 29

3.1 Kerangka Konseptual..... 29

3.2 Narasi Kerangka Konseptual..... 30

3.3 Hipotesis Penelitian..... 32

BAB : 4 MATERI DAN METODE PENELITIAN..... 33

4.1 Jenis Penelitian..... 33

4.2 Rancangan Penelitian..... 33

4.3 Populasi Penelitian..... 33

4.4 Sampel Penelitian..... 34

4.5 Definisi Operasional Variabel..... 35

4.5.1 Tes Treadmill..... 35

4.5.2 Tes Ergocycle.....	35
4.5.3 Tes lari 12 menit.....	36
4.5.4 VO2 maks.....	36
4.5.5 Jenis kelamin.....	36
4.5.6 Umur.....	36
4.5.7 Berat badan.....	36
4.5.8 Tinggi badan.....	37
4.6 Tes, Pengukuran, dan Evaluasi.....	37
4.6.1 Tes.....	37
4.6.2 Pengukuran.....	37
4.6.3 Evaluasi.....	38
4.7 Peralatan dan Fasilitas.....	39
4.7.1 Peralatan.....	39
4.7.2 Fasilitas.....	39
4.8 Pelaksanaan Penelitian.....	39
4.8.1 Persiapan.....	39
4.8.2 Kegiatan penelitian.....	40
4.9 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian.....	41
4.9.1 Lokasi penelitian.....	41
4.9.2 Waktu penelitian.....	41

4.10 Teknik Analisis Data.....	41
4.11 Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	42
4.11.1 Prosedur tes Treadmill.....	42
4.11.2 Prosedur tes Ergocycle.....	42
4.11.3 Prosedur tes lari 12 menit.....	43
4.11.4 Penghentian tes.....	44
4.12 Kerangka Operasional Penelitian.....	45
BAB : 5 ANALISIS HASIL PENELITIAN.....	46
5.1 Deskripsi Data.....	46
5.1.1 Umur, TB, BB, BMI.....	46
5.2 Uji Normalitas Pengukuran HR awal	47
5.3 Hasil Analisis Statistik Pengukuran VO2 maks.....	48
BAB : 6 PEMBAHASAN.....	51
6.1 Pembahasan Metode.....	51
6.2 Sampel dan Teknik Sampling.....	52
6.3 Metode Tes Pengukuran.....	52
6.4 Pembahasan Tes Pengukuran.....	53
6.5 Karakteristik Fisik Sampel Penelitian.....	53
6.6 Evaluasi Hasil Pengukuran.....	54

BAB : PENUTUP.....	55
7.1 Kesimpulan.....	55
7.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Beban awal pada tes Treadmill Astrand..... 10
Tabel 2.2	Data VO2 maks Wanita 14
Tabel 2.3	Data VO2 maks Pria 15
Tabel 2.4	Nilai Normal VO2 maks Non Atlet..... 16
Tabel 2.5	Tes Lari 12 menit Cooper..... 18
Tabel 2.6	Sumbangan efektif volume tidal pada beebagai cabor.. 20
Tabel 2.7	Tabel VO2 maks pada cabang olahraga..... 21
Tabel 2.8	Nilai normal VO2 maks pada atlet..... 22
Tabel 5.1	Data deskriptif, Umur, TB, BB, BMI..... 46
Tabel 5.2	Uji Normalitas variabel pengukuran HR..... 47
Tabel 5.3	Rerata HR awal dan HR akhir..... 47
Tabel 5.4	Data hasil pengukuran VO2 maks..... 48
Tabel 5.5	Uji -t pengukuran VO2 maks..... 48

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar	5.1 Grafik pengukuran VO ₂ maks.....	49
Gambar	5.2 Grafik Frekuensi nadi awal dan nadi akhir...	50

DAFTAR LAMPIRAN

			Halaman
Lampiran	1	Hasil tes Treadmill.....	60
Lampiran	2	Hasil tes Ergocycle.....	61
Lampiran	3	Hasil tes Lari 12 menit.....	62
Lampiran	4	Tingkat kebugaran responden.....	63
Lampiran	4	Hasil Analisis Statistik.....	64
Lampiran	5	Informed consent.....	68
Lampiran	6	Penjelasan dan informasi penelitian.....	69
Lampiran	7	Dokumentasi penelitian.....	70

DAFTAR SINGKATAN

VO ₂ maks	: Volume Oksigen maksimal
Mabas	: Markas besar
TNI	: Tentara Nasional Indonesia
AL	: Angkatan Laut
AAL	: Akademi Angkatan Laut
ATP	: Adenosine Triphosphate
ADP	: Adenosine Diphosphate
ATP-PC	: Adenosine Triphosphate-Phosphocreatine
Max HR	: Maximal Heart Rate
IMT	: Indek Masa Tubuh
TB	: Tinggi Badan
BB	: Berat Badan
BMI	: Body Mass Index
KG	: Kilogram
CM	: Centimeter