

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR SIMBOL.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Manfaat Teoritis.....	3
2. Manfaat Praktis	3
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori	6
1. Anatomi Kardiopulmonal	6
a. Kardiovaskuler.....	6
1) Jantung.....	6
2) Sistem vaskuler.....	9
b. Sistem Pernafasan.....	10
2. VO ₂ maks.....	13
a. Pengertian VO ₂ maks.....	13
b. Hal-hal yang Mempengaruhi VO ₂ maks.....	14
c. Alat Ukur VO ₂ maks.....	16
3. Latihan untuk Meningkatkan VO ₂ maks	17
a. Senam Zumba	17
b. Senam Yoga.....	17
c. Senam Bugar Cerdas Indonesia.....	17

d. Senam Aerobik <i>High Impact</i>	18
e. Latihan Fisik	18
4. Senam Aerobik <i>High Impact</i>	18
a. Pengertian Senam Aerobik <i>High Impact</i>	18
b. Manfaat Senam Aerobik <i>High Impact</i>	19
c. Kontra Indikasi Senam Aerobik <i>High Impact</i>	19
d. Tahapan Pelaksanaan Senam Aerobik <i>High Impact</i>	20
e. Gerakan Senam Aerobik <i>High Impact</i>	20
f. Dosis Senam Aerobik <i>High Impact</i>	22
g. Efek Fisiologis	23
5. Penelitian Yang Relevan	24
B. Kerangka Teori	27
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	31
E. Instrumen Penelitian	33
F. Teknik dan Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisa Data	34
H. Jalannya Penelitian	35
I. Etika Penelitian Fisioterapi	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	40
C. Keterbatasan Penelitian	45
BAB V PENUTUP	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Anatomi Jantung	6
Gambar 2.2. Anatomi Sistem Vaskuler.....	9
Gambar 2.3. Anatomi Sistem Pernafasan.	10
Gambar 2.4. Lintasan <i>Multistage Fitness Test</i>	16
Gambar 2.5. Kerangka Teori.....	27
Gambar 2.6. Kerangka Konsep	28
Gambar 3.1. Rencana Penelitian <i>Two Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	29

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Nilai Kebugaran Jasmani Dilihat Dari VO_2 maks	14
Tabel 2.2. Klasifikasi IMT menurut WHO	15
Tabel 3.1. Definisi Operasional	32
Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT)	38
Tabel 4.3. Gambaran Nilai VO_2 maks Sebelum dan Sesudah Perlakuan Senam Aerobik	39
Tabel 4.4. Uji <i>Wilcoxon</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 2	Surat Izin Pendahuluan
Lampiran 3	Balasan Surat Izin studi Pendahuluan
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian
Lampiran 5	Balasan Surat Izin Penelitian
Lampiran 6	Permohonan Menjadi Asisten Penelirian
Lampiran 7	Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
Lampiran 8	Surat Permohonan Responden
Lampiran 9	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 10	SOP Alat Ukur <i>Multistage Fitness Test</i>
Lampiran 11	SOP Senam Aerobik <i>High Impact</i>
Lampiran 12	<i>Physical Activity Readiness Questionnaire</i>
Lampiran 13	<i>International physical Activity Questionnaire</i>
Lampiran`14	Jadwal Penelitian
Lampiran 15	Tabel Skor VO ₂ maks
Lampiran 16	Lembar Penilaian MFT
Lampiran 17	Daftar Hadir
Lampiran 18	Data Responden
Lampiran 19	Hasil Analisa Data
Lampiran 20	Lembar Konsultasi Skripsi
Lampiran 21	Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

CO ₂	Karbondioksida
DNM	Denyut Nadi Maksimal
GPAQ	<i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
HIIT	<i>High Intensity Interval Training</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
MFT	<i>Multistage Fitness Test</i>
O ₂	Oksigen
PAR-Q	<i>Physical Activity Readiness Questionnaire</i>
SPSS	<i>Statistic Product and Service Solution</i>
STIKES	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
VO ₂ maks	Volume Oksigen Maksimal
WHO	<i>World Helath Organization</i>

DAFTAR SIMBOL

%	Persen
<	Kurang dari
>	Lebih dari
-	Sampai
f	Drop out
n	Jumlah sampel
no	Jumlah sampel akhir
O1	Nilai VO ₂ maks sebelum diberikan senam aerobik <i>high impact</i>
O2	Nilai VO ₂ maks setelah diberikan senam aerobik <i>high impact</i>
r	Jumlah Kelompok
t	Banyak kelompok perlakuan
X	Perlakuan senam aerobik <i>high impact</i>