

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN JUDUL BAHASA INGGRIS.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	v
LEMBAR NASKAH SOAL.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR NOTASI DAN SINGKATAN	x
INTISARI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Asumsi dan Batasan Masalah	3
1.4. Tujuan.....	4
1.5. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
BAB III LANDASAN TEORI.....	10
3.1. <i>Heat Stress</i> dan <i>Heat Strain</i>	10
3.1.1. Heat stress.....	10

3.1.2.	Heat strain.....	10
3.2.	Respons Fisiologis	11
3.2.1	Heart rate	11
3.2.3.	Body mass loss	13
3.2.4	Termoregulasi.....	14
3.3.	<i>Perceptual Responsses</i>	15
3.3.1.	Thermal sensation.....	15
3.3.2.	Thermal comfort.....	16
3.3.3.	Rating of perceive exertion	18
3.4.	<i>Aerobic exercise</i>	19
3.5.	Pengaturan lingkungan <i>thermal</i> di gym.....	19
3.6	<i>Personal control</i> pada lingkungan thermal	20
BAB IV	METODE PENELITIAN	21
4.1.	Objek Penelitian	21
4.2.	Subjek Penelitian	21
4.3.	Alat dan Bahan	22
4.4.	Tahapan Penelitian.....	26
BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
5.1	Hasil.....	34
5.1.1	Suhu Udara Preferensi.....	34
5.1.2	Perbedaan Respons Fisiologis dan Perseptual	35
5.1.3	Suhu yang Direkomendasikan	42
5.2.	Pembahasan	44
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	48
6.1	Kesimpulan.....	48

6.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	54