

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II.....	11
A. Telaah Pustaka.....	11
1. Komposisi Tubuh.....	11
2. Kualitas Tidur	17
3. VO ₂ max.....	23
B. Kerangka Teori.....	29
C. Kerangka Konsep.....	29
D. Hipotesis	30
BAB III.....	31
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Subjek Penelitian	31
1. Populasi	31
2. Sampel.....	32
3. Besar Sampel.....	32
4. Teknik Pengambilan Sampel	33

D. Identifikasi Variabel Penelitian	33
F. Definisi Operasional	35
E. Instrumen Penelitian	38
F. Metode Pengolahan Data.....	39
G. Metode Analisis Data.....	40
H. Etika Penelitian	41
I. Jalannya Penelitian	41
BAB IV	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
2. Karakteristik Subjek Penelitian	45
3. Komposisi Tubuh Subjek Penelitian.....	46
4. Kualitas Tidur Subjek Penelitian	48
5. Tingkat VO ₂ max Subjek Penelitian	52
6. Hubungan Komposisi Tubuh dengan VO ₂ max.....	54
7. Hubungan Kualitas Tidur dengan VO ₂ max	56
B. Pembahasan	59
1. Gambaran Komposisi Tubuh	59
2. Gambaran Kualitas Tidur.....	64
3. Gambaran VO ₂ max	73
4. Hubungan Komposisi Tubuh dengan VO ₂ max	75
5. Hubungan Kualitas Tidur dengan VO ₂ max.....	80
C. Keterbatasan Penelitian	84
BAB V	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	98