

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PEMBIMBING.....	III
LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI.....	IV
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	V
NASKAH SOAL TUGAS AKHIR.....	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
UCAPAN TERIMA KASIH	VIII
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR GAMBAR	XII
DAFTAR TABEL	XIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIV
INTISARI.....	XV
<i>ABSTRACT</i>.....	XVI
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Asumsi dan Batasan	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
BAB III LANDASAN TEORI.....	13
3.1 <i>Heart rate</i>	13
3.2 Fisiologi Manusia	14

3.3 Indeks Massa Tubuh (IMT).....	15
3.4 <i>Rating of Perceived Exertion</i> (RPE)	15
3.5 Beban Kerja Fisik	16
3.6 Futsal	17
3.7 <i>Small Sided Games</i> (SSG).....	18
BAB IV METODE PENELITIAN.....	19
4.1 Subjek dan Lokasi Penelitian	19
4.2 Alat dan Bahan Penelitian	20
4.3 Tahapan Penelitian	22
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
5.1 Karakteristik Responden	28
5.2 Pengaruh Mode Latihan Futsal terhadap <i>Heart rate</i>	29
5.2.1 Hasil Pengukuran Rata-Rata <i>Heart rate</i> Selama Aktivitas	29
5.2.2 Uji Statistik Pengukuran Rata-Rata <i>Heart rate</i> Selama Aktivitas.....	33
5.3 Pengaruh Mode Latihan Futsal terhadap <i>Rating of Perceived Exertion</i> (RPE)	35
5.3.1 Hasil Pengukuran Rata-Rata <i>Rating of Perceived Exertion</i> (RPE) Selama Aktivitas	35
5.3.2 Uji Statistik Pengukuran Rata-Rata <i>Rating of Perceived</i> (RPE) <i>Exertion</i> Selama Aktivitas.....	36
5.4 Pembahasan Hasil	38
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
6.1 Kesimpulan.....	41
6.2 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Angka Kematian Akibat Penyakit Jantung Di Indonesia (dataindonesia.id, 2023)	2
Gambar 4.1. Diagram Alir Penelitian	22
Gambar 4.2. Pengaturan Lapangan dalam Eksperimen	24
Gambar 4.3. Design of Experiment Penelitian	24
Gambar 4.4. Timeline Waktu Pengukuran Selama Eksperimen	25
Gambar 5.1. Heart Rate Latihan Mode Menyerang dan Istirahat	29
Gambar 5.2. Heart Rate Latihan Mode Bertahan dan Istirahat	30
Gambar 5.3. Heart Rate Latihan Mode Transisi dan Istirahat	31
Gambar 5.4. Rata-Rata Heart Rate Awal dan Aktivitas Mode Latihan	32
Gambar 5.5. Rata-Rata RPE Sebelum dan Sesudah Aktivitas	35

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Peta Penelitian	12
Tabel 3.1. Denyut Jantung Normal (Cleveland Clinic, 2024)	14
Tabel 3.2. Zona Intensitas Berdasarkan Heart rate (Verywell Fit, 2024)	14
Tabel 3.3. Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT) di Indonesia (Kemenkes, 2019).....	15
Tabel 3.4. Rating of Perceived Exertion Scale (Hutabarat, 2018)	16
Tabel 3.5. Kategori Beban Kerja berdasarkan Denyut Jantung (Couto, 1996)	17
Tabel 4.1. Uji Power Penentuan Jumlah Sampel	20
Tabel 4.2. Keterangan Variabel dalam Penelitian	25
Tabel 5.1. Karakteristik Responden	28
Tabel 5.2. Presentase Heart Rate (HR) Selama Aktivitas	33
Tabel 5.3. Hasil Uji RM-ANOVA Heart rate	34
Tabel 5.4. Hasil Uji RM-ANOVA Rating of Perceived Exertion.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Karakteristik Responden.....	49
Lampiran 2. Hasil Temperatur Lingkungan Selama Pengambilan Data	50
Lampiran 3. Hasil Rata-Rata Heart rate Responden	50
Lampiran 4. Hasil HR Max Responden Selama Aktivitas	51
Lampiran 5. Hasil Durasi Waktu Istirahat Setiap Aktivitas	51
Lampiran 6. Hasil Rating of Perceived Exertion (RPE) Responden Selama Aktivitas	52
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas	52
Lampiran 8. Hasil Uji Keseragaman Data	53
Lampiran 9. Hasil Sphericity Test.....	54
Lampiran 10. Hasil Uji Repeated Measure Analysis of Variance (RM-ANOVA).54	
Lampiran 11. Hasil Uji Post-Hoc	55
Lampiran 12. Penerapan Small Sided Games	56
Lampiran 13. Formulir Penjelasan Kepada Responden	59
Lampiran 14. Lembar Persetujuan Responden	65
Lampiran 15. Dokumentasi Pengambilan Data.....	66