

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NASKAH SOAL	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR NOTASI DAN SINGKATAN	xiv
INTISARI	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Kelelahan Fisik dan Mental	4
BAB III LANDASAN TEORI	6
3.1 Definisi Mendaki Gunung	6
3.2 Denyut Nadi	7
3.2.1 MetodePalpasi	10
3.3 <i>Short term memory</i>	10
3.4 PengaruhLingkungan	11
3.4.1 LingkunganDingin	12
3.5 Aktivitas Fisik	16
3.6 <i>Body Mass Index (BMI)</i>	17
BAB IV METODE PENELITIAN	19
	ix
4.1 Objek Penelitian	19
4.2 Parameter penelitian	19
4.3 Instrumen Penelitian	19
4.4 ProsedurPenelitian	21

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	31
5.1 Deskripsi Kondisi Gunung Ungarung	31
5.1.1 Gambaran jarak, ketinggian dan medan titik pengukuran	32
5.1.2 Deskripsi pendakian	34
5.2 Karakteristik Sampel	35
5.3 <i>Short term memory</i>	36
5.4 Denyut Nadi	39
5.4.1. Penilaian aktivitas sesuai kriteria beban kerja dan aturan denyut nadi maksimum	41
5.5 Hubungan Denyut Nadi dan <i>Short term memory</i>	44
5.6 Kondisi Lingkungan	46
5.7 Hubungan Denyut Nadi dan Faktor Lingkungan	49
5.8 Hubungan <i>Short term memory</i> dan Lingkungan	50
5.9 Analisis Hasil Kuesioner	53
BAB VI PENUTUP	56
6.1 Kesimpulan	56
6.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	61