

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
NASKAH SOAL TUGAS AKHIR	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR NOTASI DAN SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
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	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
BAB III LANDASAN TEORI	8
3.1. Indeks Massa Tubuh	8
3.2. Fisiologi	9
3.3. <i>Heart Rate</i>	9
3.4. Penilaian Kerja Fisik	11
3.5. <i>Rating of Perceived Exertion</i>	12
3.6. Waktu Istirahat Berdasarkan Energi	13
3.7. Nilai Ambang Batas Iklim Kerja	14
BAB IV METODE PENELITIAN	15

4.1. Objek dan Lokasi Penelitian	15
4.2. Alat Penelitian	15
4.3. Tahapan Penelitian	17
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	25
5.1. Data Karakteristik Responden	25
5.2. Pengaruh Beban Tas Terhadap Denyut Jantung	26
5.2.1 Hasil Pengukuran Rata-rata Denyut Jantung Selama Aktivitas	26
5.2.2 Uji Statistik Pengukuran Denyut Jantung selama Aktivitas	32
5.2.3 Hasil Pengukuran Rata-rata Denyut Jantung Tertinggi (HR Max)	35
5.2.4 Uji Statistik Pengukuran Denyut Jantung Tertinggi (HR max)	36
5.3. Pengaruh Beban Tas terhadap <i>Rating of Perceived Exertion</i> (RPE)	38
5.3.1 Hasil Pengukuran <i>Rating of Perceived Exertion</i> (RPE)	38
5.3.2 Pengujian Statistik Hasil Pengukuran RPE	39
5.4. Pembahasan	40
BAB VI PENUTUP	43
6.1. Kesimpulan	43
6.2. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	49