

Daftar Isi

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pernyataan	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	vi
Daftar Tabel	viii
Daftar Gambar	ix
Daftar lampiran	x
Arti Lambang Dan Singkatan	xi
Intisari	xii
Abstract	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Perumusan Masalah	5
I.3. Tujuan Penelitian	5
I.4. Keaslian Penelitian	8
I.5. Manfaat Penelitian	8
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	9
II.1. Landasan Teori	9
1.1. Latihan Fisik	9
1.2. Latihan Aerobik	10
1.3. Sistem Energi	11
1.4. Performa Latihan	13
1.5. Kebutuhan Nutrisi dan Latihan Aerobik	18
1.6. Madu	23
1.6.1 Komposisi madu	23
1.6.2 Madu dan performa latihan	25
II.2. Kerangka Teori	27
II.3. Kerangka Konsep	28
II.4. Hipotesis	29
BAB III : METODE PENELITIAN	30
III.1. Jenis Dan Rancangan Penelitian	30
III.2. Variabel Penelitian	30
III.3. Definisi operasional	30
3.1. Program latihan aerobik	30
3.2. Madu	31
3.3. Waktu pencapaian <i>Anaerobik threshold</i>	32
3.4. Nilai $VO_{2,max}$	32
3.4. Frekuensi denyut jantung	33
III.4. Bahan dan Alat Penelitian	33
4.1. Subyek Penelitian	33

4.2. Bahan Penelitian	34
4.3. Alat Penelitian	35
4.4. Cara Pengambilan Sampel laktat darah	35
4.5. Cara Kerja Uji Performa	35
III.5. Jalannya Penelitian	36
5.1. jalannya Penelitian	36
5.2. Protokol Penelitian	39
III.6. Analisis data	40
III.7. Kesulitan Penelitian	40
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	42
IV.1. Hasil Penelitian	42
1.1. Karakteristik subjek penelitian	42
1.2. Asupan makanan subjek penelitian	44
1.3. Nilai VO_2max	46
1.4. Waktu pencapaian <i>anaerobic threshold</i>	48
1.5. Hubungan nilai VO_2max dengan waktu pencapaian <i>anaerobic threshold</i>	50
1.6. Denyut jantung subjek penelitian	51
IV.2. Pembahasan	54
2.1. Karakteristik subjek penelitian	55
2.2. Nilai VO_2max	56
2.3. Waktu pencapaian <i>anaerobic threshold</i>	58
2.4. Hubungan nilai VO_2max dengan waktu pencapaian <i>anaerobic threshold</i>	60
2.5. Frekuensi denyut jantung pada uji performa	61
2.6. Konsumsi madu dan performa	65
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN	71
V.1. Kesimpulan	71
V.2. Saran	71

Daftar Pustaka

Lampiran