

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Peran <i>VO₂Max</i> dalam Berolahraga.....	10
B. Peran <i>Lactate Threshold</i> dalam Berolahraga.....	11
C. Upaya Meningkatkan <i>VO₂Max</i> dan <i>Lactate Threshold</i>	13
1. <i>VO₂Max</i>	13
2. <i>Lactate Threshold</i>	15
D. <i>Ergogenic Aids</i>	15
1. Pengertian.....	15
2. Kategori <i>Ergogenic Aids</i>	16
3. Penggunaan <i>Ergogenic Aids</i>	16
E. Kunyit.....	26
1. Asal, Penyebaran, Sejarah, dan Kegunaan Kunyit	26
2. Taksonomi.....	31

3. Kandungan Kunyit	36
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan	38
G. Posisi Teoritis Peneliti	40
H. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Partisipan	43
C. Populasi dan Sampel	44
D. Instrumen Penelitian.....	44
E. Prosedur Penelitian.....	48
F. Pelaksanaan Penelitian.....	49
G. Analisis Data	50
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Temuan Penelitian	51
1. Karakteristik Sampel	51
2. Periode 1	52
3. Periode 2.....	59
4. Perbandingan Nilai VO_2Max dan <i>Lactate Threshold</i> Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> pada Kelompok Eksperimen dalam Periode Pertama dan Kedua.....	66
5. Perbandingan Nilai VO_2Max dan <i>Lactate Threshold</i> Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> pada Kelompok Kontrol dalam Periode Pertama dan Kedua	69
B. Pembahasan.....	71
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	75
A. Simpulan	75
B. Implikasi	75
C. Rekomendasi.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	81