

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
HAK CIPTA	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Struktur Organisasi.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Olahraga	6
B. Daya Tahan.....	13
C. Asam Laktat	15
D. Gula Merah.....	19

E. Penelitian Yang Relevan	21
F. Posisi Teoritis Peneliti	22
G. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Partisipan.....	24
C. Populasi Dan Sampel	25
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Prosedur Penelitian.....	26
F. Analisis Data	26
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Temuan Penelitian.....	28
C. Pembahasan Temuan.....	35
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	38
A. Simpulan	38
B. Implikasi.....	38
C. Rekomendasi	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	