

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR	v
Bab I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat	7
E. Struktur Organisasi	8
Bab II Kajian Pustaka/Landasan Teori	
A. <i>VO2max</i>	9
a. <i>Balke VO2max Test</i>	12
b. <i>Cooper VO2max Test</i>	13
c. <i>Multi-Stage Fitness Test (Bleep test)</i>	15
d. <i>Yo-yo Intermitten Endurance Test</i>	16
B. <i>Bleep test</i> Berbasis Digital	18
C. Komponen Utama <i>Bleep Test</i> Berbasis Digital	20
a. <i>Power Supply</i>	20
b. <i>Dioda laser</i>	21
c. <i>LDR (Light Dependent Resistor)</i>	22
d. <i>LED (Light Emitting Diode)</i>	23
e. <i>Potensiometer</i>	23
f. <i>Arduino Mega 2560</i>	24
D. Sensor Inframerah	25
E. Software Motion Analysis System	26
a. <i>Visual Basic. Net</i>	28
b. <i>Arduino IDE</i>	29
F. Penelitian Yang Relevan	30
G. Kerangka Pemikiran	33
H. Hipotesis Penelitian	34

Bab III Metodologi Penelitian

A. Desain Penelitian	35
B. Partisipan	35
C. Pupolasi dan Sample Penelitian	36
D. Intrumen Penelitian	36
E. Prosedur Penelitian	37
F. Analisis Data	43

Bab IV Temuan dan Pembahasan

A. Rancangan Pembuatan Hardware Beep Test	45
B. Sistem Kerja Alat VO2max Menggunakan Beep test	52
C. Hasil Uji Coba Alat	53
D. Uji Validitas	53

Bab V Kesimpulan , Implikasi dan Rekomendasi

A. Kesimpulan	58
B. Implikasi dan Rekomendasi	58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN