

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I.....	10
PENDAHULUAN	10
1.1 Latar Belakang Penelitian	2
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
1.1 Olahraga	7
1.2 VO_2Max dan peranan dalam performa olahraga.....	7
1.3 <i>Lactate Threshold</i> dan peranan dalam performa olahraga	8
1.4 Latihan Meningkatkan VO_2Max dan <i>lactate threshold</i>	10
1.4.1 VO_2Max	10
1.4.2 <i>Lactate Threshold</i>	12
1.5 Ergogenic Aids.....	13
1.5.1 Kategori Ergogenic Aids.....	14
1.5.2 Macam-Macam Substansi <i>Ergogenic Aids</i>	14
1.6 Daun Kelor.....	15
1.6.1 Asal, Penyebaran, dan Sejarah Daun Kelor	15
1.6.2 Taksonomi.....	17

1.6.3 Kandungan Daun Kelor	17
1.7 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	20
1.8 Posisi Teoritis Penelitian	22
1.9 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III	24
METODE PENELITIAN.....	24
1.1 Desain Penelitian.....	24
1.2 Partisipan.....	25
1.3 Populasi dan Sampel	25
1.4 Instrumen Penelitian.....	25
1.4.1 Mengukur <i>VO₂max</i>	25
1.4.2 Mengukur <i>Lactate Threshold</i>	27
1.5 Prosedur Penelitian.....	31
1.6 Analisis Data	32
BAB IV	34
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Temuan Penelitian.....	34
4.1.1 Karakteristik Sampel	34
4.1.2 Perbandingan <i>VO₂Max</i> dan <i>Lactate Threshold</i> Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i>	35
4.1.3 Selisih Kenaikan <i>VO₂Max</i> dan <i>Lactate Threshold</i>	45
4.2 Pembahasan.....	50
BAB V	53
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	53
5.1 Simpulan	53
5.2 Implikasi	53
5.3 Rekomendasi.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58
RIWAYAT HIDUP.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Jenis Latihan Aerobik.....	11
Tabel 2. 2 Komponen Program <i>Steady-State</i> Untuk Latihan Lactate Threshold.....	12
Tabel 2. 3 Komponen program latihan interval intensitas tinggi untuk latihan <i>lactate threshold</i>	13
Tabel 2. 4 Kategori dan contoh <i>ergogenic aids</i>	14
Tabel 2. 5 Kandungan vitamin dan mineral pada daun kelor per 100gram.....	18
Tabel 2. 6Kandungan asam amino pada daun kelor per 100gram	19
Tabel 3. 1 Norma <i>VO₂max</i> (dalam satuan ml/kg/min)	26
Tabel 4. 1 Karakteristik Sampel	33
Tabel 4. 2 Statistika Deskriptif <i>VO₂Max</i> dan <i>Lactate Threshold Pretest</i> dan <i>Post Test</i>	34
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data <i>VO₂Max</i> dan <i>Lactate Threshold Pretest</i> dan <i>Post Test</i>	36
Tabel 4. 4 Perbandingan Nilai <i>VO₂Max Pre test</i> dan <i>Post test</i>	38
Tabel 4. 5 Perbandingan Nilai <i>Lactate Threshold Pre test</i> dan <i>Post test</i>	41
Tabel 4. 6 Statistika Deskriptif Selisih Kenaikan <i>VO₂Max</i> dan <i>lactate threshold</i>	44
Tabel 4. 7 Uji Normalitas Selisih Kenaikan <i>VO₂Max</i> dan <i>lactate threshold</i>	45
Tabel 4. 8 Uji Homogenitas Selisih Kenaikan <i>VO₂Max</i> dan <i>lactate threshold</i>	46
Tabel 4. 9 Perbedaan Selisih Kenaikan <i>VO₂Max</i>	47
Tabel 4. 10 Perbedaan selisih kenaikan <i>Lactate Threshold</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hubungan antara intensitas latihan dengan konsumsi oksigen.....	7
Gambar 2. 2 Hubungan antara intensitas latihan (kecepatan berlari) dengan konsentrasi laktat didalam darah.	8
Gambar 2. 3 Kandungan Daun Kelor kering Per100 g	17
Gambar 2. 4 Struktur Kimia Daun Kelor.....	19
Gambar 3. 1 <i>The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design</i>	24
Gambar 3. 2 Jogging Track 400m	26
Gambar 3. 3 Stop Watch.....	26
Gambar 3. 4 Polar HRM Team dan Ipad	28
Gambar 3. 5 Treadmill.....	28
Gambar 3. 6 Stop watch	29
Gambar 3. 7 Contoh penentuan <i>lactate threshold</i> dari <i>heart rate deflection point</i>	30
Gambar 3. 8 Bagan prosedur penelitian.....	31
Gambar 4. 1 Grafik Rata-Rata Nilai VO_2Max	38
Gambar 4. 2 Grafik Tren Kenaikan VO_2Max Pada Kelompok Eksperimen	39
Gambar 4. 3 Tren Kenaikan VO_2Max Pada Kelompok Kontrol.....	40
Gambar 4. 4 Rata-rata nilai Lactate Threshold	42
Gambar 4. 5 Grafik Tren Kenaikan <i>Lactate Threshold</i> Pada Kelompok Eksperimen	43
Gambar 4. 6 Grafik Tren Kenaikan Lactate Threshold Pada Kelompok kontrol.....	44
Gambar 4. 7 Grafik Rata-Rata Selisih Kenaikan VO_2Max	48
Gambar 4. 8 Rata-rata selisih Kenaikan Lactate Threshold.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	57
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	61
Lampiran 3 Surat Peminjaman Alat.....	62

Lampiran 4 Kwitansi Peminjaman Alat.....	64
Lampiran 5 Buku Bimbingan Skripsi	65
Lampiran 6 Data Penelitian	67
Lampiran 7 Data Hasil Statistik Penelitian	68
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	72