

DAFTAR ISI

COVER	
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Peneliti.....	5
1.4.1 Manfaat Teoris.....	5
1.4.2 Manfaat Praktisi.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Latihan Fisik	9
2.2 Jenis-Jenis Latihan Fisik	9
2.2.1 Latihan Aerobic	9
2.2.2 Lari.....	10
2.2.3 Latihan Anaerobik	12
2.3 Daya Tahan Kardiorespirasi	13
2.3.1 Definisi VO ₂ maks	13
2.3.2 Faktor-faktor VO ₂ maks.....	13
2.3.3 Pengukuran VO ₂ maks	14
2.4 Merokok	14
2.4.1 Definisi dan Kategori Merokok.....	14
2.4.2 Bahaya Merokok.....	15
2.4.3 Faktor Merokok	17
2.5 Konsep Remaja.....	18
2.5.1 Definisi Remaja	18

2.5.2 Ciri-Ciri Perkembangan Remaja.....	20
2.5.3 Tugas-Tugas Perkembangan Remaja.....	21
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	23
3.1 Kerangka Konsep	23
3.2 Hipotesis	23
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	25
4.1 Desain Penelitian	25
4.2 Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel	26
4.2.1 Populasi.....	26
4.2.2 Teknik Sampling.....	26
4.2.3 Sampel	26
4.3 Variabel Penelitian	26
4.3.1 Variabel Independen.....	27
4.3.2 Variabel Dependen	27
4.4 Definisi Operasional.....	28
4.5 Tempat Penelitian.....	28
4.6 Waktu Penelitian	28
4.7 Instrumen Penelitian.....	28
4.8 Prosedur Pengumpulan Data	29
4.9 Kerangka Kerja Penelitian.....	30
4.10 Analisis Data	31
4.11 Etika Penelitian.....	31
BAB V HASIL PENELITIAN	33
5.1 Gambaran Karakteristik Sampel.....	33
5.2 Data Umum	33
5.3 Data Khusus	34
5.3.1 kadar VO ₂ maks Siswa Kelas 12 SMA YP 17 Surabaya Sebelum dan Sesudah dilakukan Latihan Aerobic Lari 12 Menit	35
5.3.2 Pengaruh Pemberian Latihan Aerobic Lari 12 Menit Terhadap VO ₂ maks Perokok Aktif pada Siswa Kelas 12 SMA YP 17 Surabaya.....	35
BAB VI PEMBAHASAN	37
6.1 Interpretasi dan hasil Diskusi	37
6.1.1 Pengukuran VO ₂ maks Sebelum dilakukan Latihan Aerobic	37
6.1.2 Pengukuran VO ₂ maks Setelah dilakukan Latihan Aerobic.....	39
6.1.3 Pengaruh Latihan Aerobic Lari Selama 12 Menit Terhadap VO ₂ maks Perokok Aktif	40
6.2 Keterbatasan Penelitian	42

BAB VI PENUTUP	43
7.1 Kesimpulan	43
7.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.	49
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	79