

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A Latar belakang	1
B Rumusan masalah	3
C Tujuan penelitian	3
C.1 Tujuan umum	3
C.2 Tujuan khusus	4
D Manfaat Penelitian	4
D.1 Untuk peneliti	4
D.2 Untuk institusi pendidikan	4
D.3 Untuk masyarakat	4
E Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A Sisem Pernapasan	6
A.1 Anatomi Sistem Pernapasan	6
A.2 Pernapasan	7
A.3 Mekanisme Ventilasi Paru	8
A.4 Daya Kembang Paru (<i>Compliance</i>)	9
A.5 Tekanan Selama Pernapasan	12
A.6 Volume Paru	13
A.7 Kapasitas Paru	13
A.8 Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi Fungsi Paru	14
B Fisiologi Olahraga	15
B.1 Olahraga	15
B.2 Olahraga Anaerobik	16
B.3 Olahraga Aerobik	18
B.4 Pengaruh Olahraga dalam Sistem Pernapasan	21
C Fungsi Paru	24
D Kerangka Teori	27
E Peta Konsep	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A Desain penelitian	29
B Tempat dan waktu penelitian	29
C Populasi dan sampel penelitian	28
D Besar Sampel Penelitian	29
E Kriteria Inklusi dan Eksklusi	29
F Variabel Penelitian	30
G Definisi Operasi Variabel	30
H Instrumen Penelitian	32
I Prosedur Penelitian	33
J Alur Penelitian	35
K Pengolahan Data	36
L Etika penelitian	36
M Jadwal penelitian	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A Hasil Penelitian	38
A.1. Karakteristik atlet	38
A.2. Gambaran KVP dan VEP ₁ atlet cabang olahraga aerobik dan anaerobik	40
B Pembahasan	40
C Keterbatasan Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN	
A Kesimpulan	45
B Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	51