

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Kerangka Teori	6
1.6 Kerangka Konsep.....	8
1.7 Hipotesis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Aktivitas Fisik.....	9
2.1.1 Definisi.....	9
2.1.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	10
2.1.3 Sistem Energi Aktivitas Fisik	11
2.2 Olahraga	11
2.2.1 Definisi.....	12
2.2.2 Olahraga Aerobik.....	13
2.3 Jogging	17
2.4 Leukosit.....	18
2.5 Jenisi Leukosit	20

2.6 Pembentukan dan Migrasi Leukosit.....	25
2.7 Pengaruh Olahraga Terhadap Kadar leukosit	28

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian	31
3.2 Tempat dan Waktu	31
3.3 Populasi dan Sampel	31
3.4 Idendtifikasi Variabel.....	32
3.5 Definisi Operasional.....	33
3.6 Instrumen dan cara Penelitian	34
3.7 Alur Penelitian Penelitian	36
3.8 Pengolahan dan Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	39
4.2 Pembahasan.....	43

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN