

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR GRAFIK.....	vii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Kerangka Pemikiran.....	6
F. Hipotesis.....	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kebugaran Jasmani	8
B. Daya Tahan Jantung Paru.....	9
1. Definisi.....	9
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Daya Tahan Jantung Paru	10
a. Genetik	10
b. Jenis Kelamin.....	11
c. Umur	11
d. Kebiasaan Merokok	12
e. Latihan Fisik	12

C. Metode Pengukuran VO ₂ maks	17
D. Kondisi Psikologis	21
1. Definisi Stres	21
2. Penggolongan Stres	21
3. Stresor dan Jenis-jenis Stresor	22
4. Reaksi Terhadap Stres.....	25
a. Aspek Biologis	25
b. Aspek Psikologis	27
E. Psikologis Masa Remaja	28
1. Definisi Remaja.....	28
2. Batasan Umur Untuk Remaja.....	29
3. Aspek-aspek Perkembangan Masa Remaja	29
4. Ciri-ciri Masa Remaja.....	33
5. Stres Pada Remaja.....	35
E. Olahraga dan Psikologi Remaja.....	37
III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Variabel Penelitian	41
E. Definisi Operasional.....	41
F. Pengumpulan Data	42
G. Prosedur Penelitian.....	42
H. Pengolahan Data.....	44
I. Analisis Data	45

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	46
1. Analisis Univariat	47
a. Daya Tahan Jantung Paru	47
b. Kondisi Psikologis	48
2. Analisis Bivariat	49
B. Pembahasan.....	50
1. Karakteristik Subyek	50
a. Jenis Kelamin	50
b. Umur	50
c. Kebiasaan Merokok	50
2. Daya Tahan Jantung Paru	51
3. Kondisi Psikologis	52
4. Hubungan Daya Tahan Jantung Paru dengan Kondisi Psikologis	53

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	55
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Kategori VO ₂ maks dalam ml/Kg BB/menit	20
2. Distribusi Sampling	40
3. Definisi Operasional.....	41
4. Karakteristik Mahasiswa Angkatan 2008	46
5. Karakteristik Mahasiswa Angkatan 2009	46
6. Distribusi Nilai VO ₂ maks Angkatan 2008.....	47
7. Distribusi Nilai VO ₂ maks Angkatan 2009.....	47
8. Distribusi Nilai Kondisi Psikologis Angkatan 2008	48
9. Distribusi Nilai Kondisi Psikologis Angkatan 2009	48
10. Hubungan Daya Tahan Jantung Paru dengan Kondisi Psikologis Angkatan 2008 dan 2009	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Kerangka Teori.....	6
2. Kerangka Konsep	7
3. Normogram Astrand-Ryhming	20

DAFTAR GRAFIK

Grafik	halaman
1. Distribusi Nilai VO_2 maks Angkatan 2008 dan 2009	47
2. Distribusi Kondisi Psikologis Angkatan 2008 dan 2009.....	48

LAMPIRAN