

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II. KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

1. Deskripsi Teori	9
1. Lemak Tubuh.....	9
a. Definisi lemak.....	9
b. Klasifikasi lemak/ lipid.....	12
c. Fungsi lemak.....	17
d. Pencernaan dan penyerapan lemak.....	18
2. Obesitas	20
a. Definisi Obesitas.....	20
b. Jenis-jenis Obesitas.....	21
c. Faktor-faktor penyebab kelebihan lemak tubuh.....	25
3. Metabolisme Tubuh.....	29

a.	Definisi metabolisme tubuh	31
b.	Metabolisme lemak.....	31
c.	Katabolisme Dan Anabolisme	33
4.	Kebugaran	41
a.	Pengertian Kebugaran Jasmani	41
b.	Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	41
c.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Jasmani	45
5.	Senam Aerobik	43
a.	Sejarah Senam Aerobik	43
b.	Definisi Senam	44
c.	Sistematika Latihan Senam Aerobik	46
d.	Manfaat Melakukan Senam Aerobik	
6.	Aerobik High Impact	50
a.	Definisi <i>Aerobic High Impact</i>	50
b.	Gerakan Kaki Senam <i>Aerobic High Impact</i>	50
c.	Mekanisme Penurunan Kadar Lemak oleh Senam Aerobik....	51
7.	<i>Core Stability Exercise</i>	53
a.	Pengertian <i>Core Stability Exercise</i>	53
b.	Anatomi, Fisiologi dan Biomekanik pada <i>Core Stability Exercise</i>	57
c.	Mekanisme <i>Core Stability Exercise</i>	66
d.	Prinsip Latihan	71
e.	Teknik Latihan <i>Core Stability Exercise</i>	68
f.	Mekanisme Penurunan Kadar Lemak Tubuh oleh <i>Core Stability</i> <i>Exercise</i>	75
B.	Kerangka Berfikir	76
C.	Kerangka Konsep.....	79
D.	Hipotesis	80

BAB III. METODE PENELITIAN

A.	Tempat dan Waktu Penelitian	81
B.	Metode Penelitian.....	81
C.	Popilasi dan Sampel	83
D.	Instrumen Penelitian.....	84
1.	Variabel Penilitian	84

2. Pengertian konseptual	85
3. Defenisi Operasional	86
E. Teknik Analisa Data.....	97
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	
1. Gambaran umum sampel penelitian	100
2. Hasil Pengukuran Kadar Lemak.....	100
B. Uji Persyaratan Analisis	
1. Uji Normalitas	103
2. Uji Homogenitas	104
3. Uji Hipotesis.....	106
BAB V. PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	109
B. . Keterbatasan Selama Penelitian	115
BAB VI. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	117
B. Saran.....	117
DAFTAR PUSTAKA	xv
LAMPIRAN	