

## DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	
KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR .....	vi
DAFTAR SKEMA.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SINGKATAN .....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A.Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS .....	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Obesitas .....	9
2. Wanita Obesitas Level 1 .....	11
3. Patofisiologis obesitas .....	11
4. Faktor penyebab obesitas.....	14
5. Dampak obesitas.....	15
6. Indeks Masa Tubuh .....	17
7. Mekanisme perubahan lemak menjadi energi ketika olahraga.....	19
8. Mat Pilates .....	25
a. Pengertian Mat Pilates .....	25
b. Prinsip Mat Pilates.....	27

c. Indikasi dan Kontraindikasi.....	28
d. Manfaat Mat Pilates.....	29
e. Dosis.....	30
f. Gerakan Mat Pilates.....	30
g. Mekanisme Penurunan Berat Badan Dengan Mat Pilates.....	34
9. Senam Aerobik.....	36
a. Pengertian Senam Aerobik.....	36
b. Sistem Energi Aerobik .....	38
c. Sistematika Latihan Senam Aerobik .....	39
d. Dosis.....	41
e. Manfaat Senam Aerobik.....	41
f. Pengaruh Fisiologi Senam Aerobik Terhadap Tubuh.....	43
g. Mekanisme Penurunan Berat Badan dengan Senam Aerobik.....	45
B. Kerangka Berfikir.....	46
C. Kerangka Konsep.....	50
D. Hipotesis.....	50
<b>BAB III METODOLOGI DAN PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	51
1. Tempat Penelitian.....	51
2. Waktu Penelitian .....	51
B. Desain Penelitian.....	51
1. Kelompok Perlakuan I.....	51
2. Kelompok Perlakuan II .....	52
C. Populasi dan Sampel .....	52
1. Kriteria Inklusif.....	54
2. Kriteria Eklusif .....	54
3. Kriteria Drop Out.....	54
D. Instrumen Penelitian.....	54
1. Variabel .....	54
2. Definisi Konseptual.....	54
3. Definisi Operasional.....	55
E. Teknik Analisa Data.....	57

BAB IV HASIL PENELITIAN .....	61
A. Deskripsi data.....	61
1. Gambaran umum sampel penelitian.....	61
2. Hasil pengukuran berat badan sebelum dan sesudah latihan .....	63
B. Uji persyaratan analisis .....	66
1. Uji normalitas.....	67
2. Uji homogenitas .....	68
C. Pengujian Hipotesa.....	69
1. Uji hipotesa I.....	68
2. Uji hipotesa II.....	70
3. Uji hipotesa III .....	71
BAB V PEMBAHASAN .....	72
A. Hasil Penelitian .....	72
B. Keterbatasan.....	78
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	80
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	