

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Hlm
ABSTRAK	
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GRAFIK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Idenifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Lemak Tubuh.....	8
a. Definisi Lemak.....	8
b. Klasifikasi lemak.....	10
c. Fungsi lemak.....	15
d. Pencernaan & Penyerapan Lemak.....	16
e. Kadar Lemak Tubuh.....	18
f. Kadar lemak tubuh berlebih.....	19
g. Distribusi lemak pada kegemukan.....	21
h. Faktor-faktor penyebab kelebihan lemak tubuh.....	25
i. Kerugian lemak pada tubuh.....	28
j. Metabolisme tubuh.....	29
2. Katabolisme Dan Anabolisme.....	38
a. Katabolisme.....	38
b. Anabolisme.....	40
3. Aerob dan Anaerob.....	40
a. Aerob.....	40
b. Anaerob.....	43
4. Sejarah Senam Aerobik.....	45
5. Senam Aerobik.....	50
6. Senam Aerobik Low Impact.....	51
7. Senam Aerobik High Impact.....	54
8. Manfaat Melakukan Senam Aerobik Low Impact dan High Impact.....	56
9. Mekanisme Penurunan Kadar Lemak Oleh Senam erobik.....	57

B. KERANGKA BERPIKIR.....	62
C. KERANGKA KONSEP.....	63
D. HYPOTHESIS.....	63
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	65
B. Metode Penelitian.....	65
C. Teknik Pengambilan Sample.....	68
D. Instrument Penelitian.....	70
E. Teknik Analisa Data.....	73
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	77
1. Gambaran Umum Tentang Sample Penelitian.....	77
2. Hasil Pengukuran Berat Badan Sebelum dan Sesudah Kelompok Perlakuan I dan II.....	81
B. Persyaratan Analisis.....	84
1. Uji Normalitas.....	84
2. Uji Homogenitas.....	84
C. Pengujian Hypotesa.....	86
1. Uji T-test Related Pada Kelompok Perlakuan I.....	86
2. Uji T-test Related Pada Kelompok Perlakuan II.....	88
3. Uji T-independent	90
BAB V PEMBAHASAN	
A. Hasil Dari Penelitian.....	94
B. Keterbatasan.....	100
BAB VI KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	101
A. Kesimpulan.....	101
B. Implikasi.....	102
C. Saran.....	102

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Absorpsi lemak	20
Gambar 2.2	Distribusi Lemak Type Apple Shape	22
Gambar 2.3	Distribusi Lemak Type Ginoid	23
Gambar 2.4	Distribusi Lemak Type Ovoid	23
Gambar 2.5	Reaksi Terjadinya Pemecahan Glikogen, Trigliserida dan protein	32
Gambar 2.6	Metabolisme Energy	38
Gambar 2.7	Reaksi katabolisme terjadi pemecahan glikogen, Trigliserida dan protein	39
Gambar 2.8	Anabolisme pembentukan Glikogen, Trigliserida dan protein	40
Gambar 2.9	Pemecahan glycerol dan asam lemak	59
Gambar 3.1	Timbangan Berat Badan	71