

DAFTAR ISI

	hlm
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR SKEMA.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Perumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
1. Bagi Kebugaran Fitnes.....	7
2. Bagi Fisioterapi.....	7
3. Bagi peneliti.....	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	
A. DESKRIPSI TEORI	
1. Remaja.....	8
a. Definisi Remaja.....	8
b. Definisi Kegemukan/Obesitas.....	9
c. Kelebihan berat badan, obesitas dan kesehatan.....	10
d. Faktor Penurunan Berat Badan.....	11
e. Beberapa Faktor yang mempengaruhi penurunan berat badan.....	14

f. Definisi Treadmil.....	15
g. Manfaat Olahraga Treadmil.....	15
h. Definisi Sepeda Statik.....	18
2. Berat Badan	
a. Berat Badan.....	21
b. Berat Badan Ideal.....	21
3. Anatomi dan Fisiologi Tubuh	
a. Anatomi dan Fisiologi Tubuh manusia	22
b. Mekanisme Latihan Treadmil untuk menurunkan berat badan.....	26
c. Mekanisme Latihan Sepeda Statik untuk menurunkan berat badan.....	28
d. Cara kerja treadmill untuk menurunkan berat badan.....	28
e. Cara kerja sepeda statik untuk menurunkan berat badan.....	30
B. Kerangka Berfikir.....	31
a. Skema kerangka berfikir.....	34
C. Kerangka Konsep.....	35
D. Hipotesis.....	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
B. Metode Penelitian.....	37
1. Kelompok perlakuan 1.....	38
2. Kelompok perlakuan 2.....	38
C. Populasi dan Sampel.....	39
1. Kriteria Inklusif.....	39
2. Kriteria Eksklusif.....	39
3. Kriteria pengguran	40
D. Instrumen Penelitian.....	40
1. Variabel Penelitian.....	40
2. Definisi Konseptual.....	40
3. Definisi Oprasional.....	40
4. Persiapan Latihan Treadmil.....	41
5. Persiapan Alat	41
6. Cara kerja Treadmil.....	41
7. Sepeda Statik	41

8. Berat Badan	43
9. Cara menghitung berat badan menurut timbangan.....	43
E. Teknik Analisa Data.....	44

BAB VI HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	46
1. Gambaran Umum saat peneliti	46
2. Usia	47
3. Hasil Pengukuran.....	48
a. Hasil pengukuran antropometri kelompok 1.....	48
b. Hasil pengukuran antropometri kelompok 2.....	49
c. Hasil perbandingan kelompok 1 dan 2.....	52
B. Uji persyaratan Analisa.....	54
1. Uji Normalitas.....	54
2. Uji Homogenitas.....	55
C. Pengujian Hipotesis.....	55
1. Uji hipotesis I.....	56
2. Uji Hipotesis II.....	57
3. Uji Hipotesis III.....	57

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Pembahasan	60
B. Hasil Penelitian	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	66
B. Saran	66

DAFTAR PUSTAKA