

## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Balakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>6</b>
A. Kajian Teoritis .....	6
1. Hakikat Senam.....	6
2. Hakikat Kolesterol .....	7
3. Hakikat Biokimia Lemak (Kolesterol) .....	15
a. Klasifikasi Lemak .....	16
b. Absorpsi Lemak .....	17
c. Metabolisme Lemak (Beta Oksidasi).....	18
d. Sistem Energi .....	20
e. Metabolisme Energi Saat Latihan .....	22
f. Perubahan Profil Lemak Akibat Latihan .....	23
4. Hakikat Latihan.....	25
5. Hakikat Senam Aerobik.....	31
B. Kerangka Berfikir .....	36
C. Hipotesis .....	37

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	38
1. Lokasi Penelitian .....	38
2. Waktu Penelitian .....	38
B. Populasi dan Sampel .....	38
1. Populasi .....	38
2. Sampel .....	38
C. Metodologi Penelitian .....	39
D. Skema Penelitian .....	39
E. Instrumen Penelitian .....	40
F. Pelaksanaan Senam Aerobik .....	42
G. Teknik Analisis Data .....	45
H. Defenisi Variabel Penelitian .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	48
1. Uji Normalitas .....	48
2. Uji Homogenitas .....	50
C. Pengujian Hipotesis .....	50
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>