

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS.....</b>	<b>8</b>
2.1 Aktivitas Fisik .....	8
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik .....	8
2.2 Stres Oksidatif.....	11
2.3 Kolesterol Darah .....	12
2.3.1 Jenis Kolesterol.....	14
2.4 Metabolisme Kolesterol.....	16
2.5 Penelitian Yang Relevan.....	18
2.6 Kerangka Berfikir.....	19
2.7 Hipotesis.....	20

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	21
3.2 Sample Penelitian.....	21
3.3 Metode Penelitian.....	22
3.4 Desain Penelitian.....	23
3.5 Variabel Penelitian .....	24
3.6 Definisi Operasional.....	24
3.6.1 Aktivitas Fisik Intensitas Sedang .....	24
3.6.2 Aktivitas Fisik Intensitas Berat .....	25
3.6.3 Kadar High Density Lipoprotein.....	25
3.7 Instrumen Penelitian.....	26
3.8 Prosedur Penelitian.....	26
3.8.1 Persiapan Penelitian .....	26
3.8.2 Pelaksanaan Penelitian .....	27
3.9 Teknik Analisis Data.....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	29
4.1.1 Uji Normalitas .....	30
4.1.2 Uji Homogenesis.....	31
4.1.3 Uji Hipotesis .....	31
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	32
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
5.1 Kesimpulan .....	36
5.2 Saran.....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>