

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGHANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GRAFIK.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	7
2.1. Kajian Teoritis	7
2.1.1 perempuan	7
2.1.2 IMT.....	9
2.1.3 Lemak.....	10
a. Sumber lemak	11
b. Peroses pembakaran lemak.....	11
c. Transfer energi total dari katabolismelemak.....	13
d. Produksi ATP aerobik dariprotein.....	14
e. Katabolisme protein selama latihan.....	14
f. pengaturan aluranargi.....	15
g. pengaturan pemecah posfat.....	16
h. pengaturan glikolisis.....	16
2.1.4. Lingkar pinggan.....	17
2.1.5. Aktifitas Fisik	18

2.1.6 . Permainan hula hoop.....	19
2.2. Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
2.3. Kerangka Berpikir	23
2.4. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
3.2. Populasi dan Sampel	25
3.3. Metode Penelitian	26
3.4. Desain Penelitian	26
3.5. Instrumen Penelitian	26
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.7. Teknik Analisis Data	31
BAB IV.....	33
4.1 Deskripsi data penelitian.....	33
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	35
4.2.1 Uji normalitas.....	35
4.2.2 Uji homogenitas.....	36
4.3 Analisis Data Penelitian.....	37
4.3.1 Analisis Statistik Inferensial	37
4.4 pembahasan hasil penelitian.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49