

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II	8
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Persentase Lemak dan Komposisi Tubuh.....	8
2.1.2 Lemak	11
2.1.3 Sumber Lemak.....	12
2.1.4 Persentase Lemak Tubuh.....	12
2.1.5 Obesitas.....	17
2.1.6 Senam Aerobik.....	19
2.1.7 Manfaat Senam Aerobik	26
2.1.8 Prinsip Latihan	28
2.1.9 Sistem Energi Latihan.....	36
2.1.10 Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Lemak Tubuh	39
2.1.11 Profil Ibu PKK Desa Sei-Siur	40
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	41

2.3 Kerangka Berfikir	44
2.4 Hipotesis Penelitian	46
BAB III.....	47
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	47
3.2 Populasi dan Sampel.....	47
3.3 Metode Penelitian.....	47
3.4 Desain Penelitian	48
3.5 Instrumen Penelitian	49
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	52
3.7 Teknik Analisis Data	53
BAB IV.....	55
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	55
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	57
4.2.1 Uji Normalitas.....	57
4.2.2 Uji Homogenitas	58
4.3 Analisis Data Penelitian	59
4.3.1 Analisis Statistik Inferensial	59
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	59
BAB V	63
KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	68