

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang Masalah.....	1
1.2.Identifikasi Masalah	4
1.3.Pembatasan Masalah	4
1.4.Rumusan Masalah	5
1.5.Tujuan Penelitian	6
1.6.Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIS	8
2.1.Deskripsi Teori.....	8
2.1.1.Hakekat Latihan	8
2.1.2.Lemak Tubuh	19
2.1.3.Berat Badan	31
2.1.4.Treadmill	32
2.2.Penelitian yang Relevan.....	36
2.3.Kerangka Berfikir.....	38
2.4.Hipotesis.....	39

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	41
3.1.	Lokasi dan Waktu Penelitian	41
3.1.1.	Lokasi Penelitian	41
3.1.2.	Waktu Penelitian	41
3.2.	Populasi dan Sampel	41
3.2.1.	Populasi	41
3.2.2.	Sampel	42
3.3.	Metodologi Penelitian	43
3.4.	Desain Penelitian	43
3.5.	Definisi Operasional	44
3.6.	Instrumen Penelitian	45
3.7.	Teknik Analisis Data	49
3.7.1.	Uji Normalitas	49
3.7.2.	Uji Homogenitas	50
3.7.3.	Uji-t	50
3.8.	Rancangan Penelitian	50
3.8.1.	Prosedur Latihan	51
3.9.	Pelaksana Latihan	53
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1.	Deskripsi Data Penelitian	54
4.1.1	Kelompok Perlakuan	55
4.1.2	Kelompok Kontrol	55
4.2.	Uji Persyaratan Analisis	55

4.2.1. Uji Normalitas	56
4.2.2. Uji Homogenitas.....	57
4.3. Pengujian Hipotesis.....	58
4.3.1. Hasil (Uji-t Berpasangan).....	58
4.3.2. Hasil (Uji-t Tidak Berpasangan).....	61
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
5.1. Kesimpulan.....	72
5.2. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN	
FORM PROSEDUR PENELITIAN	
DOKUMENTASI	

UNIVERSITAS NEGERI
MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY