DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 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 KAJIAN TEORITIS **7**
2.1 Deskripsi Konseptual 7
2.1.1 Hakikat Senam Aerobik *Low Impact* 7
2.1.2 Hakikat Berat Badan 33
2.1.3 Hakikat *Overweight* dan Obesitas 34
2.1.4 Metabolisme 38
2.1.5 Profil SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa 45
2.2 Penelitian Relevan 46
2.3 Kerangka Berfikir 47
2.4 Hipotesis Penelitian 48
BAB III METODOLOGI PENELITIAN **49**
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 49
3.1.1 Waktu Penelitian 49
3.1.2 Lokasi Penelitian 49
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian 49
3.2.1 Populasi 49

3.2.2 Sampel 49
3.3 Metode Penelitian 50
3.4 Definisi Operasional....51
3.5 Desain Penelitian....52
3.6 Instrumen Penelitian....52
3.7 Teknik Pengumpulan Data 53
3.8 Teknik Analisis Data 53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN....55
4.1 Deskripsi Data Penelitian....55
4.1.1 Delskripsi Hasil *Prel-Telst* Pelnulrulnan Belrat Badan....56
4.1.2 Delskripsi Hasil *Post-Telst* Pelnulrulnan Belrat Badan 56
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis 57
4.2.1 ULji Normalitas 57
4.2.2 ULji Homogelnitas....58
4.3 Pengujian Hipotesis 58
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 65
5.1 Kesimpulan 65
5.2 Saran 65
DAFTAR PUSTAKA....66
LAMPIRAN....71

THE Character Building UNIVERSITY