

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	7
A. Kajian Teoritis	7
1. Sejarah Senam <i>Aerobik Mix Impact</i>	7
2. Hakekat Senam <i>Aerobik Mix Impact 45 Menit</i>	7
3. Pengaruh dan Manfaat Senam <i>Aerobik</i>	9
4. Sistematika Senam <i>Aerobik</i>	19

5. Profil <i>Unimed Healthy Community (UHC)</i>	21
6. Hakekat Berat Badan Berlebih (<i>Overweight</i>)	24
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berfikir	28
D. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Waktu dan Lokasi	30
1. Waktu Penelitian	30
2. Lokasi Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	31
C. Variabel penelitian	32
D. Instrumen penelitian.....	32
E. Metode penelitian.....	33
F. Desain penelitian.....	33
G. Prosedur penelitian.....	35
H. Defenisi Operasional Penelitian.....	36
I. Teknik Analisis Data.....	36
J. Hipotesis Statistik	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Data Penelitian	40

1. Uji Normalitas Data	41
2. Uji Homogenitas	42
3. Uji Hipotesis.....	42
B. Pembahasan Hasil Penelitian	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48