

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	6
A. Kajian Teoritis.....	6
1. Pengertian Aerobik	6
2. Pengertian Senam Aerobik	8
3. Sejarah Senam Aerobik	9
4. Hakekat Senam Aerobik Mix Impact 45 Menit.....	10
5. Sistematiika Senam Aerobik.....	11
6. Hubungan Senam Aerobik Mix Impact 45 Menit Terhadap Penurunan Kolesterol.....	15
7. Kolesterol Darah	16
8. Biosintesis Kolesterol.....	18
9. Jenis-Jenis Kolesterol.....	20
10. Metabolisme Kolesterol	22
11. Metabolisme Lemak.....	23
12. Metabolism Lipoprotein.....	23
13. Dislipidemia	26
14. Hiperkolesterolemia	28

B. Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka Berfikir	30
D. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Waktu dan tempat	32
1. Waktu Penelitian	32
2. Tempat Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel	33
C. Instrumen Penelitian	33
D. Prosedur Penelitian	34
E. Desain Penelitian	34
F. Definisi Operasional	35
G. Teknik Analisis Data	36
H. Hipotesis Statistik	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	37
B. Uji Persyaratan Analisis	39
1. Uji Normalitas	40
2. Uji Homogenitas	40
C. Uji Hipotesis	41
D. Pembahasan Hasil Penelitian	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN DAN DOKUMENTASI PENELITIAN	50