

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kerangka Teoritis.....	6
1. Sejarah Senam Aerobik.....	6
2. Hakikat Senam Aerobic Mix Impact 45 Menit.....	7
3. Prinsip latihan senam <i>aerobic</i>	10
4. Profik <i>KIOSU (Komunitas Intelektual Olahraga Sumatera Utara)</i> .	11
5. Kolesterol <i>LDL (Low Density Lipoprotein)</i>	12
6. Pengaruh Senam <i>Aerobic Mix Impact 45 Menit</i> Terhadap	

Penurunan Kadar Kolesterol <i>LDL</i>	18
7. Bawang putih (<i>Allium Sativa L</i>).....	20
8. Manfaat Bawang Putih (<i>Allium Sativum L</i>) Sebagai Penurun Kolesterol <i>LDL</i>	22
B. Kerangka Berfikir	24
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Metode Penelitian	27
D. Desain Penelitian	27
E. Instrument Penelitian	28
F. Variable Penelitian.....	29
G. Defenisi operasional penelitian.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Deskripsi Data Penelitian.....	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis	32
C. Pengujian Hipotesis	34
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA 41

LAMPIRAN..... 44



THE
Character Building
UNIVERSITY