

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR 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 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teoritis	8
2.1.1 Pengertian Latihan.....	8
2.1.2 <i>Circuit Bodyweight</i>	13
2.1.3 Penurunan Berat Badan	15
2.1.4 Berat Badan Berlebih	16
2.1.5 Penghitungan IMT	16
2.1.6 Profil Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.....	17
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	18
2.3 Kerangka Berpikir	20
2.4 Hipotesis Penelitian.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
3.1.1 Tempat Penelitian	22
3.1.2 Waktu Penelitian.....	22
3.2 Populasi dan Sampel	22
3.3 Metode Penelitian.....	23
3.4 Definisi Operasional.....	24
3.5 Alur Penelitian.....	25
3.6 Instrumen Penelitian.....	32
3.7 Teknik Pengumpulan Data	34
3.8 Teknik Analisis Data	34
3.8.1 Uji Normalitas	35
3.8.2 Uji Homogenitas	36
3.8.3 Uji-t	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Deskripsi Data Penelitian	39
4.1.1 Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Dan Data <i>Post-Test</i>	39
4.2 Uji Normalitas	41
4.3 Uji Homogenitas	41
4.4 Uji Hipotesis.....	42
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	50