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 4
1.3 Pembatasan Masalah 4
1.4 Rumusan Masalah 4
1.5 Tujuan Penelitian 5
1.6 Manfaat Penelitian 5
BAB II KAJIAN TEORITIS **6**
2.1 Deskripsi Konseptual 6
2.1.1 Hakikat Kadar Lemak Tubuh 6
2.1.2 Hakikat Berat Badan Berlebih 11
2.1.3 Hakikat Senam Aerobik *Low impact* 15
2.1.4 Hakikat Latihan 23
2.1.5 Prinsip-Prinsip latihan 25
2.1.6 Sistem Energi 26
2.1.7 Perubahan Profil Lemak Akibat Latihan 28
2.1.8 Profil SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa 30
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan 31
2.3 Kerangka Berfikir 33
2.4 Hipotesis Penelitian 36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 37
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 37
3.1.1 Tempat Penelitian 37
3.1.2 Waktu 37
3.2 Populasi dan sampel 37
3.2.1 Populasi 37
3.2.2 Sampel 37
3.3 Metode Penelitian 38
3.4 Desain Penelitian 39
3.5 Definisi Operasional 39
3.6 Instrumen Penelitian 40
3.7 Teknik Pengumpulan Data 42
3.8 Teknik Analisis Data 42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 45
4.1 Deskripsi Data Penelitian 45
4.1.1 Deskripsi Hasil *pre test* kadar lemak tubuh 46
4.1.2 Deskripsi Hasil *Post Test* Kadar Lemak Tubuh (*Fat)* 47
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis 48
4.2.1 Uji Normalitas 48
4.2.2 Uji Homogenitas 49
4.3 Pengujian Hipotesis 49
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 55
5.1 Kesimpulan 55
5.2 Saran 55
DAFTAR PUSTAKA 57
LAMPIRAN 61