

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. LatarBelakangMasalah .....	1
B. RumusanMasalahPenelitian.....	4
C. TujuanPenelitian .....	4
D. ManfaatPenelitian .....	5
E. StrukturOrganisasiPenelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS</b> .....	7
A. ObesitasAtau <i>Over Wight</i> .....	7
B. Kesehatan.....	11
C. Olahraga.....	11
D. OlahragaKesehatan .....	13
E. Lemak .....	14
F. HIIT ( <i>High Intensity Interval Training</i> ) .....	15
G. Penelitian yang Relevan .....	18
H. KerangkaPemikiran .....	19
I. Hipotesis .....	19

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Metodepenelitian .....	20
B. PopulasidanSampel.....	20
C. DesainPenelitian .....	21
D. Instrument Penelitian.....	22
E. PelaksanaanPenelitian .....	22
F. TeknikPengumpulan Data .....	25
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
A. HasilPenelitian .....	27
1. Deskripsi Data.....	27
2. HasilPengolahan Data danAnalisis .....	28
B. DiskusiTemuan .....	31
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>33</b>
A. Kesimpulan .....	33
B. Saran .....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>35</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>36</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

### Table

Tabel 2.1 Tabel Klasifikasi BMI Menurut WHO .....	10
Tabel 4.1 Tabel Pretest Lemak .....	27
Tabel 4.2 Tabel Posttest Lemak .....	28
Tabel 4.3 Tabel Uji Normalitas .....	29
Tabel 4.4 Tabel Uji Homogenitas .....	30
Tabel 4.5 Tabel Uji Hipotesis .....	30

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

Gambar 3.1 <i>The One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	21
Gambar 3.2 Alur Penelitian.....	24
Gambar 3.3 Pengolahan data peneliti.....	26
Gambar 4.1 Progres Berat Badan Harian .....	31
Gambar 4.2 Progres Harian Persentase Lemak.....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1 Data Penelitian .....	36
2 Daftar Hasil Uji Statistik .....	38
3 Dokumentasi Penelitian .....	42
4 Surat Keputusan .....	46
5 Surat Izin Penelitian .....	47
6 Balasan Surat Izin Penelitian .....	48
7 Kartu Bimbingan Skripsi .....	49