

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Sistematika Penulisan	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORITIS

A. Studi Literatur	8
1. Pola Aktivitas Fisik	8
1.1) Prinsip Dasar Keseimbangan Energi	9
1.2) Jenis Aktivitas Fisik	10
1.3) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas	11
2. High Intensity Intermitten Exercise (HIIE)	13
2.1) Intensitas Latihan	14
2.2) Sistem Metabolisme Energi	16
2.3) Sistem Metabolisme Energi pada Olahraga Aerobik	17
2.4) Sistem Metabolisme Energi pada Olahraga Anaerobik	18
2.5) Kebutuhan Energi	19

3. Self Esteem Remaja Obesitas.....	22
3.1) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Self Esteem.....	23
3.2) Komponen Self Esteem	24
3.3) Faktor yang Mempengaruhi Self Esteem	26
3.4) Pengembangan Self esteem	27
3.5) Tingkatan Self Esteem	29
4. Obesitas	31
4.1) Hubungan Obesitas dengan Self Esteem.....	31
4.2) Mengukur Obesitas	33
4.3) Tipe Obesitas	33
4.4) Faktor Penyebab Obesitas	34
4.5) Menanggulangi Obesitas	37
5. Remaja.....	39
B. Penelitian yang Relevan.....	41
C. Kerangka Berfikir.....	42
D. Hipotesis.....	44

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian	45
B. Partisipan.....	47
C. Populasi dan Sampel	47
D. Instrumen Penelitian.....	48
E. Prosedur Penelitian.....	54
F. Analisis Data	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	57
1) Deskripsi Data Obesitas.....	57
2) Deskripsi Data Self Esteem	59
B. Pengujian Persyaratan Analisis	60
1) Uji Normalitas	60

2) Uji Homogenitas	62
C. Uji Hipotesis	63
D. Diskusi Hasil Penelitian	71

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan	75
B. Implikasi	75
C. Rekomendasi	75

DAFTAR PUSTAKA

78

LAMPIRAN.....

85