

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	<b>5</b>
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>5</b>
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>5</b>
<b>E. Batasan Masalah</b> .....	<b>5</b>
<b>F. Struktur Organisasi Skripsi</b> .....	<b>6</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
<b>A. Kajian Pustaka</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Pendidikan Jasmani</b> .....	<b>7</b>
<b>2. Obesitas</b> .....	<b>9</b>
<b>3. Kebugaran Jasmani</b> .....	<b>15</b>
<b>4. Olahraga</b> .....	<b>23</b>
<b>5. Senam Aerobik</b> .....	<b>27</b>
<b>B. Kerangka Pemikiran</b> .....	<b>31</b>
<b>C. Hipotesis</b> .....	<b>33</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>
<b>A. Desain Penelitian</b> .....	<b>35</b>
<b>B. Partisipan</b> .....	<b>37</b>
<b>C. Populasi dan Sampel</b> .....	<b>37</b>
<b>D. Instrumen Penelitian</b> .....	<b>38</b>
<b>E. Prosedure Penelitian</b> .....	<b>42</b>
<b>F. Analisis Data</b> .....	<b>48</b>
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>51</b>

A. Hasil Pengolahan Data.....	51
B. Pembahasan dan Temuan.....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	