

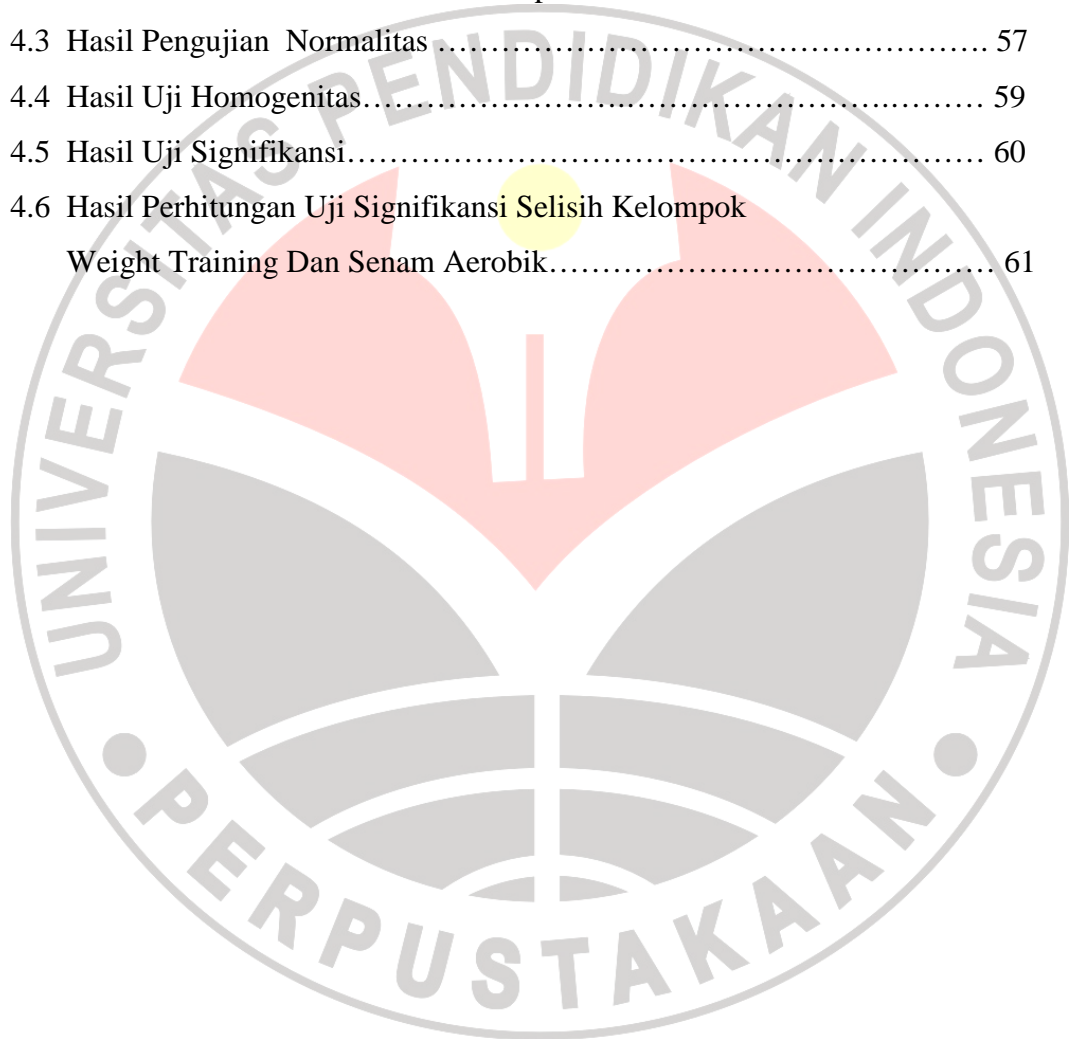
## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Batasan Penelitian.....	11
F. Anggapan Dasar.....	12
G. Hipotesis.....	14
H. Definisi Istilah.....	14
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
A. Hakikat Olahraga.....	16
B. Hakikat Weight Training.....	20
1.) Hakikat Latihan.....	20
2.) Hakikat Weight Training.....	20
3.) Prinsip dan Syarat Weight Training.....	22
C. Hakikat Senam.....	23
1). Sejarah Senam.....	23
2). Hakikat Senam Aerobik.....	24
2.1) Manfaat Senam Aerobik.....	25
2.2) Fasilitas.....	25
2.3) Perlengkapan.....	26
D. Lemak	
1). Hakikat Lemak.....	27
2). Fungsi Lemak.....	28
3). Kantong-Kantong Lemak Dibawah Kulit Tubuh Dan Lemak Pada Organ Tubuh.....	30
4). Dampak Kelebihan Lemak.....	31
5). Metabolisme lemak.....	32
5.1) Jalur pengangkutan lemak dalam darah.....	33
5.1.1. Jalur Eksogen.....	33
5.1.2 Jalur Endogen.....	34
E. Olahraga Weight Training Membakar Lemak.....	35
F. Olahraga Senam Aerobik Membakar Lemak.....	37
G. Intensitas Latihan.....	37
H. Pengukuran Jumlah Kadar Lemak Tubuh (Body Fat).....	38

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	41
B. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	42
C. Desain Penelitian.....	44
D. Instrumen Penelitian.....	47
E. Pelaksanaan Penelitian.....	49
F. Prosedur Pengolahan Data.....	53
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Pengolahan Data.....	54
B. Uji Normalitas .....	57
C. Uji Homogenitas dan Uji Signifikansi Nilai Beda Kedua Kelompok .....	58
D. Pengujian Hipotesis.....	62
E. Diskusi Penemuan.....	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Persentase Lemak Tubuh.....	42
4.1 Data Hasil Tes Kadar Lemak Kelompok Weight Training.....	55
4.2 Data Hasil Tes Kadar Lemak Kelompok Senam Aerobik.....	56
4.3 Hasil Pengujian Normalitas .....	57
4.4 Hasil Uji Homogenitas.....	59
4.5 Hasil Uji Signifikansi.....	60
4.6 Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Selisih Kelompok Weight Training Dan Senam Aerobik.....	61



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Desain Penelitian.....	46
3.2 Body Fat/Hydration Monitor.....	47
3.3 Tes Body Fat.....	49

