

DAFTAR ISI

Halaman

MOTTO	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN	
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Latihan Fisik.....	6
2.1.2 Kebugaran Jasmani	7
2.1.3 Komposisi Tubuh	10
2.1.4 Pengaruh Latihan	10
2.1.4.1 Pengaruh Latihan Terhadap Sistem Kardiorespirasi	10
2.1.4.2 Pengaruh Latihan Terhadap Komposisi Tubuh	13
2.1.5 Senam Aerobik.....	13
2.1.5.1 Macam-macam Senam Aerobik.....	14
2.1.5.2 Gerakan-gerakan Senam Aerobik	15
2.1.6 Tes Uji Kebugaran Jasmani.....	17
2.1.7 Teknik Pengukuran Komposisi Tubuh.....	19
2.2 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis	23
BAB III SUBJEK, BAHAN DAN METODE PENELITIAN	
3.1 Subjek Penelitian.....	25
3.1.1 Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.1.2 Kriteria Inklusi dan Eklusi	25
3.1.3 Alat dan Bahan	26
3.2 Metode Penelitian.....	26
3.2.1 Rancangan Penelitian	26
3.2.2 Definisi Konsep dan Operasional Variabel.....	26
3.2.2.1 Variabel Bebas	26
3.2.2.2 Variabel Terikat	26
3.2.2.3 Definisi Operasional	27
3.3 Cara Kerja dan Teknik Pengumpulan Data	28

3.3.1	Prosedur Penelitian.....	28
3.3.2	Analisis Data	28
3.3.3	Alat Penelitian.....	29
3.3.4	Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.3.5	Aspek Etik Penelitian.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	32
4.1.1	Hasil Univariat	32
4.1.1.1	Distribusi Karakteristik VO ₂ max pada Kelompok Senam	32
4.1.1.2	Distribusi Karakteristik Lingkar Pinggang pada Kelompok Senam.....	33
4.1.1.3	Distribusi Karakteristik VO ₂ max pada Kelompok Tidak Senam.....	33
4.1.1.4	Distribusi Karakteristik Lingkar Pinggang pada Kelompok Tidak Senam.....	33
4.1.2	Hasil Bivariat.....	34
4.1.2.1	Perbandingan VO ₂ max pada Kelompok Senam dan Kelompok Tidak Senam.....	34
4.1.2.2	Perbandingan Lingkar Pinggang pada Kelompok Senam dan Kelompok Tidak Senam.....	35
4.1.2.3	Hubungan Kebugaran Jasmani dan Lemak Tubuh	36
4.2	Pembahasan.....	38
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	40

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan	41
5.2	Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	47
RIWAYAT HIDUP	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
2.1 <i>Step Test</i>	18
2.2 Pengukuran Lipatan Kulit dengan Menggunakan Kaliper	20
2.3 Kerangka Pemikiran	24
3.1 Prosedur Penelitian	28



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
2.1 Nilai Normal VO ₂ max.....	18
2.2 Klasifikasi Lipatan Kulit.....	21
2.3 Klasifikasi Lingkar Pinggang.....	22
2.4 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	23
3.1 Definisi Operasional.....	27
4.1 VO ₂ Max Kelompok Senam.....	33
4.2 Lingkar Pinggang Kelompok Senam.....	33
4.3 VO ₂ Max Kelompok Tidak Senam.....	34
4.4 Lingkar Pinggang Kelompok Tidak Senam.....	34
4.5 Hasil Pengujian Perbedaan Nilai VO ₂ Max antara Kelompok Senam dan Kelompok Tidak Senam.....	35
4.6 Distribusi Lingkar Pinggang pada Kelompok senam dan Tidak Senam.....	35
4.7 Uji Korelasi Spearman antara VO ₂ Max dengan Lingkar Pinggang pada Kelompok Senam.....	36
4.8 Uji Korelasi Spearman antara VO ₂ Max dengan Lingkar Pinggang pada Kelompok Tidak Senam.....	37
4.9 Uji Korelasi Spearman antara VO ₂ Max dan Lingkar Pinggang pada Kelompok Senam dan Kelompok Tidak Senam.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Kuisisioner Data Base Kelompok Senam.....	47
2. Kuisisioner Data Base Kelompok Tidak Senam.....	48
3. Lembar Penjelasan Penelitian	49
4. Formulir Pengukuran VO ₂ Max	51
5. Hasil Uji Normalitas Data SPSS	52
6. Data Subjek Kelompok Senam	58
7. Data Subjek Kelompok Tidak Senam	59

DAFTAR SINGKATAN

FM	<i>Fat Mass</i>
FFB	<i>Fat-Free Body</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
SIAS	<i>Supra Illiaca Anterior Posterior</i>
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Science</i>
VO2 Max	<i>Volume Oxygen Maximum</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>
WHR	<i>Waist to Hip Ratio</i>

