

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
INTISARI.....	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Tinjauan Pustaka	9

1.1.	<i>Cardiorespiratory Fitness (CRF)</i> dan $\dot{V}O_2Max$	9
1.2.	Lingkar Pinggang	15
1.3.	Lemak <i>Visceral</i>	17
1.4.	Pengaruh Lemak <i>Visceral</i> terhadap $\dot{V}O_2Max$	19
B.	Kerangka Teori	22
C.	Kerangka Konsep	23
D.	Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		24
A.	Rancangan Penelitian	24
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	24
C.	Populasi dan Subjek Penelitian	24
1.	Populasi Penelitian	24
2.	Subjek Penelitian	25
D.	Sampel Penelitian	26
E.	Variabel Penelitian	26
F.	Definisi Operasional	27
G.	Alat dan Bahan Penelitian	28
H.	Jalan Penelitian	29
I.	Cara Pengumpulan Data	33
J.	Metode Analisis Data	33
1.	Uji Statistik Deskriptif	33
2.	Uji Normalitas Data	33
3.	Uji Hipotesis	33

K. Jadwal Penelitian.....	34
L. Konsiderasi Etik.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian.....	35
1. Uji Statistik Deskriptif	35
1.1. Karakteristik Dasar Subjek Penelitian.	35
1.2. Deskripsi Data.....	37
1.3. Tabulasi Silang.....	38
2. Uji Normalitas	39
3. Uji Linearitas.....	40
4. Uji Hipotesis.....	40
5. Uji Perbedaan	41
B. Pembahasan	42
1. Karakteristik Subjek.....	42
2. Lingkar Pinggang	43
3. $\dot{V}O_2Max$	46
4. Hubungan antara $\dot{V}O_2Max$ dengan Lingkar Pinggang.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Keterbatasan Penelitian	52
C. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	59