

DAFTAR ISI

	Halaman :
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENGUJI	iii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	iv
HALAMAN RINGKASAN	v
HALAMAN ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR ISTILAH	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	2
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.4. Manfaat Penelitian	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Pengertian dan Tujuan Latihan	4
2.2. Prinsip-prinsip Latihan	4
2.3. Sistem Energi dalam Latihan	5
2.3.1. Sistem ATP-PC	6
2.3.2. Sistem Glikolisis Anerobik	6
2.3.3. Sistem Erobik	6
2.4. Latihan Erobik	7
2.5. Kolesterol dan Lipoprotein Darah	8
2.5.1. Sintesis Kolesterol	9

2.5.2. Sistem Transpor Kolesterol	10
2.5.3. Metabolisme HDL dan Revers Kolesterol Transpor	12
2.6. Hubungan Latihan Fisik dengan Kadar Kolesterol darah	12
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	15
3.1. Kerangka Konsep	15
3.2. Hipotesis.....	16
BAB 4 METODA PENELITIAN	17
4.1. Jenis dan Rancangan Penelitian	17
4.2. Sampel dan Teknik Sampling	18
4.3. Variabel Penelitian	18
4.3.1. Klasifikasi Variabel Penelitian	18
4.3.2. Definisi Operasional Variabel	18
4.4. Materi Penelitian	20
4.4.1. Hewan Coba	20
4.4.2. Pakan Hewan Coba	20
4.4.3. Kandang Hewan Coba	21
4.4.4. Unit Analisis	21
4.5. Alat Penelitian	21
4.6. Prosedur Pemeriksaan	21
4.7. Lokasi dan Waktu Penelitian	21
4.8. Prosedur Penelitian	22
4.9. Teknik Analisa Data	23
BAB 5 HASIL DAN ANALISIS DATA	24
5.1. Variabel Berat Badan	24
5.2. Variabel HDL kolestreol	29
5.3. Variabel LDL kolesterol	31
BAB 6 PEMBAHASAN	34
6.1. Pembahasan Metoda Penelitian	34
6.2. Pembahasan Hasil Penelitian	34

6.2.1. Variabel Berat Badan	35
6.2.2. Pengaruh latihan renang dengan frekuensi 1 kali perminggu dan frekuensi 2 kali perminggu terhadap kadar HDL-kolesterol darah	36
6.2.3. Pengaruh Latihan renang dengan frekuensi 1 kali perminggu dan frekuensi 2 kali perminggu terhadap LDL kolesterol Darah	37
BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN	41
7.1. Simpulan	41
7.2. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman :
GAMBAR 2.1 Sintesis Kolesterol	9
GAMBAR 2.2 Transport Lipid Eksogen	11
GAMBAR 2.3 Transport Lipid Endogen	11

DAFTAR TABEL

Halaman :

Tabel 5.1. Statistik deskriptif variabel berat badan (dalam satuan gram) kelompok 1,2,3 dan 4	24
Tabel 5.2. Hasil uji normalitas distribusi variabel berat badan	25
Tabel 5.3. Hasil uji homogenitas varian variabel berat badan	25
Tabel 5.4. Hasil uji “t” independen antara BB_pretest kelompok 1 dengan BB_posttest kelompok 2	25
Tabel 5.5. Hasil uji “t” antar wakru variabel berat badan kelompok 2	26
Tabel 5.6. Hasil uji “t” antar wakru variabel berat badan kelompok 3	26
Tabel 5.7. Hasil uji “t” antar wakru variabel berat badan kelompok 4	27
Tabel 5.8. Hasil uji Anava satu jalur variabel berat badan	27
Tabel 5.9. Hasil uji korelasi antar variabel BB, HDL, LDL	28
Tabel 5.10. Statistik deskriptif variabel HDL-kolesterol (dalam satuan mg/dl) kelompok 1,2,3 dan 4	29
Tabel 5.11. Hasil uji normalitas distribusi variabel HDL-kolesterol	29
Tabel 5.12. Hasil uji homogenitas varian variabel HDL_3.....	30
Tabel 5.13. Hasil uji “t” independen antara HDL_1 kelompok 1 dengan HDL_2 kelompok 2	30
Tabel 5.14. Hasil uji Anava satu jalur variabel HDL_3 kel 2,3,4	30
Tabel 5.15. Statistik deskriptif variabel LDL-kolesterol (dalam satuan mg/dl) kelompok 1,2,3 dan 4	31
Tabel 5.16. Hasil uji normalitas distribusi variabel LDL-kolesterol	32
Tabel 5.17. Hasil uji homogenitas varian variabel LDL_3	32
Tabel 5.18. Hasil uji “t” independen antara LDL_1 kelompok 1 dengan LDL_3 kelompok 2	32
Tabel 5.19. Hasil uji Anava satu jalur variabel LDL_3 kel 2,3,4	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Data variabel berat badan , HDL-kolesterol, LDL-kolesterol kelompok 1 dan 2.
- Lampiran 2 : Data variabel berat badan , HDL-kolesterol, LDL-kolesterol kelompok 3 dan 4 .
- Lampiran 3 : Statistik deskriptif variabel BB_1, HDL_1, LDL_1 kelompok 1.
- Lampiran 4 : Statistik deskriptif variabel BB_1, BB_2, BB_3 kelompok 2.
- Lampiran 5 : Statistik deskriptif variabel HDL_3, LDL_3 kelompok 2.
- Lampiran 6 : Statistik deskriptif variabel BB_1, BB_2, BB_3 kelompok 3.
- Lampiran 7 : Statistik deskriptif variabel HDL_3, LDL_3 kelompok 3.
- Lampiran 8 : Statistik deskriptif variabel BB_1, BB_2, BB_3 kelompok 4.
- Lampiran 9 : Statistik deskriptif variabel HDL_3, LDL_3 kelompok 4.
- Lampiran 10 : Uji Normalitas distribusi variabel BB_1, BB_2, BB_3.
- Lampiran 11 : Uji Normalitas distribusi variabel HDL_1, LDL_1, LDL_3, LDL3.
- Lampiran 12 : Uji homogenitas variabel BB_1, BB_2, BB_3, HDL-3, LDL-3.
- Lampiran 13 : Uji “t” independen antara BB_1 kel 1 dengan BB_3 kel 2.
Uji “t” independen antara HDL_1 kel 1 dengan HDL_3 kel 2.
Uji “t” independen antara LDL_1 kel 1 dengan LDL_3 kel 2.
- Lampiran 14 : Uji “t” antar waktu variabel berat badan kelompok 2.
- Lampiran 15 : Uji “t” antar waktu variabel berat badan kelompok 3.
- Lampiran 16 : Uji “t” antar waktu variabel berat badan kelompok 4
- Lampiran 17 : Uji korelasi antar variabel BB, HDL, LDL seluruh kelompok 1.
- Lampiran 18 : Anava satu jalur variabel BB_1, BB_2, BB_3.
- Lampiran 19 : Anava satu jalur variabel HDL_3, LDL_3, LSD.
- Lampiran 20 : Daftar durasi latihan 75% waktu renang maksimal.
- Lampiran 21 : Penarikan sampel penelitian dengan rumus Higgins.

DAFTAR ISTILAH