

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	8
A. Kerangka Teoretis	8
1. Hakikat jogging	8
2. Hakikat <i>High Density Lipoprotein</i> (HDL)	15
3. Hakikat BEM FIK UNJ	25
B. Kerangka Berpikir	27
C. Pengajuan Hipotesis	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian	29
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	29
C. Metode Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel.....	31
E. Teknik Pengambilan Sampel	31

F. Instrumen Penelitian	32
G. Teknik Pengumpulan Data.....	32
H. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	35
A. Deskriptif Data	35
B. Pengujian Hipotesis	39
BAB V KESIMPULAN	39
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Karakteristik gerakan jalan	11
Gambar 2. Karakteristik gerakan jogging	12
Gambar 3. Karakteristik gerakan lari	12
Gambar 4. Grafik Histogram Data Tes Awal Kadar HDL.....	38
Gambar 5. Grafik Histogram Tes Akhir kadar HDL	39
Gambar 6. Pengarahan Sebelum Melakukan jogging 30 Menit.....	58
Gambar 7. Pengambilan Darah Sebelum melakukan Joging 30 Menit	58
Gambar 8. Pengambilan Darah Sebelum melakukan Joging 30 Menit.....	59
Gambar 9. Sarapan Pagi Sebelum Melakukan Joging 30 Menit.....	59
Gambar 10. Foto bersama sebelum melakukan joging 30 Menit	60
Gambar 11. Pemanasan sebelum jogging 30 Menit	60
Gambar 12. Aktivitas jogging 30 menit	61
Gambar 13. Pengambilan darah setelah melakukan joging 30 Menit	61
Gambar 14. Pengambilan darah setelah melakukan joging 30 Menit	62
Gambar 15. Foto setelah melaukan jogging 30 Menit.....	62

DAFTAR TABEL

Table 1. Perbedaan jalan, jogging, dan lari	10
Tabel 2. Komposisi Lipoprotein	19
Tabel 3. Tabel Pemeriksaan atau Lemak Darah Berdasarkan <i>National Cholesterol Education Program</i>	23
Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Pengukuran Kadar HDL.....	36
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Kadar HDL	37
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Kadar HDL	38
Tabel 7. Data sampel pengukuran test awal dan akhir kadar HDL	45
Tabel 8. Data awal kadar HDL	48
Tabel 9. Data akhir kadar HDL	51
Tabel10. Selisih tes awal dan tes akhir kadar HDL	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Tes Awal dan Tes Akhir sebelum melakukan jogging dan sesudah jogging 30 Menit	45
Lampiran 2. Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi Tes Awal Dan Tes Akhir Kadar HDL	46
Lampiran 3. Langkah-Langkah Perhitungan Frekuensi Tes Awal Dan Tes Akhir kadar HDL	47
Lampiran 4. Data Awal Kadar HDL	48
Lampiran 5. Perhitungan Tes Awal kadar HDL	49
Lampiran 6. Data Akhir kadar HDL	51
Lampiran 7. Perhitungan Tes Akhir kadar HDL	52
Lampiran 8. Selisih tes awal dan tes akhir kadar HDL	54
Lampiran 9. Perhitungan Data Selisih Kadar HDL Tes Awal dan Tes Akhir Pada jogging 30 Menit	55
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian Pengambilan Sampel Awal dan Akhir Kadar HDL	58