

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Prakiraan Prosentase Lemak Hasil Pengukuran di 4 Tempat Untuk Pria	12
Tabel 2	Prosentase Lemak Tubuh	17
Tabel 3	Hasil Pengukuran Bleep Tes	38
Tabel 4	Deskripsi Data Penelitian	42
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Berat Badan (X_1)	43
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Prosentase Lemak (X_2)	44
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kardiorespirasi (Y)	45
Tabel 8	Uji Koefisien Korelasi (X_1) Terhadap (Y)	47
Tabel 9	Uji Koefisien Korelasi (X_2) Terhadap (Y)	48
Tabel 10	Uji Koefisien Korelasi Ganda	49
Tabel 11	Bleep Tes.....	55
Tabel 12	Data Hasil Berat Badan (X_1), Prosentase Lemak (X_2), Kardiorespirasi (VO_2MAX) (Y).....	59
Tabel 13	Distribusi Berat Badan (X_1)	61
Tabel 14	Distribusi Prosentase Lemak (X_2).....	62
Tabel 15	Distribusi Kardiorespirasi (Y)	63
Tabel 16	Data Hasil Tes Berat Badan (X_1), Prosentase Lemak (X_2), Kardiorespirasi (Y) Diubah Dalam Kuadrat	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Cara Awal Mencubit	13
Gambar 2	Cara Mencubit Dengan Jari	13
Gambar 3	Cara Mencubit Dengan Alat	14
Gambar 4	Pengukuran Lemak Pada Bagian Belakang Lengan Atas...	15
Gambar 5	Pengukura Lemak Pada Bagian depan lengan atas	15
Gambar 6	Pengukuran Lemak Pada Bagian Belakang Bawah Panggung Dibawah Tulang Belikat	16
Gambar 7	Pengukuran Lemak Pada Sisi Pinggang Bagian Atas	16
Gambar 8	Desain Penelitian	31
Gambar 9	Alat Pengukur Berat Badan.....	34
Gambar 10	Alat Pengukur Lemak	35
Gambar 11	Bleep Test	39
Gambar 12	Grafik Histogram Data Berat Badan (X_1)	43
Gambar 13	Grafik Histogram Data Prosetase Lemak (X_2)	45
Gambar 14	Grafik Histogram Daya Tahan Kardiorespirasi (VO_2MAX) (Y)	46
Gambar 15	Peneliti dan Testee	78
Gambar 16	Peneliti Sedang Mengambil Prosentase Lemak Testee Bagian <i>Triceps</i>	78
Gambar 17	Peneliti.....	79
Gambar 18	Peneliti.....	79
Gambar 19	Peneliti Sedang Mengambil Prosentase Lemak Testee Bagian <i>Supra Iliaca</i>	80

Gambar 20 Peneliti Mengambil Prosentase Lemak Testee Bagian <i>Biceps</i>	80
Gambar 21 Peneliti Mengambil Prosentase Lemak Testee Bagian <i>Sub Scapula</i>	81
Gambar 22 Testee Sedang Melakukan <i>Bleep test</i>	81
Gambar 23 Testee Sedang Melakukan <i>Bleep test</i>	82
Gambar 24 Peneliti Sedang Mendengarkan Laporan Hasil <i>Bleep Test</i>	82
Gambar 25 <i>Cone</i>	83
Gambar 26 <i>Sound System</i>	83
Gambar 27 Meteran	84
Gambar 28 Alat Pengukuran Prosentase Lemak	84
Gambar 29 Alat Pengukur Berat Badan	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Table Bleep Tes	
Lampiran 2 Data Hasil Berat Badan (X_1), Prosentase Lemak (X_2), Kardiorespiras (VO_2MAX) (Y)	59
Lampiran 3 Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuens.....	60
Lampiran 4 Data Hasil Berat Badan (X_1), Prosentase Lemak (X_2), Kardiorespiras (VO_2MAX) (Y) Diubah dalam Kuadrat.....	64
Lampiran 5 Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku.....	65
Lampiran 6 Mencari Persamaan Regresi	67
Lampiran 7 Mencari Koefisien dan Uji Keberartian Koefisien Korelasi.....	72
Lampiran 8 Perhitungan Uji Koefisien Determinasi	77