

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II : KAJIAN TEORETIK	
A. Deskripsi Konseptual.....	6
1. Hakikat Latihan.....	6
2. Hakikat Latihan Beban.....	11
3. Hakikat Minuman Kedelai	15
4. Hakikat Pengukuran Lingkar Dada	20
5. Hakikat <i>Fitness</i> Taman Terbuka	23
B. Kerangka Berfikir	41
C. Pengajuan Hipotesis.....	42

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Metode Penelitian.....	44
D. Desain Penelitian	45
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	45
F. Instrumen Penelitian	46
G. Teknik Pengumpulan Data	47
H. Teknik pengolahan Data.....	48

BAB IV : HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	51
B. Deskripsi Hipotesis	59

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA	64
-----------------------------	----

LAMPIRAN – LAMPIRAN	66
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Tes Awal dan Akhir Kelompok Minuman Kedelai.....	66
Lampiran 2 Data Tes Awal dan Akhir Kelompok Tanpa Minuman Kedelai.....	67
Lampiran 3 Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	68
Lampiran 4 Data Awal Latihan Beban <i>Fitness</i> Taman Terbuka dengan Asupan Minuman Kedelai dan Latihan Beban <i>Fitness</i> Taman Terbuka Tanpa Asupan Minuman Kedelai	72
Lampiran 5 Perhitungan Tes Awal Latihan Beban <i>Fitness</i> Taman Terbuka dengan Asupan Minuman Kedelai dan Tanpa Asupan Minuman Kedelai	73
Lampiran 6 Data Akhir Latihan Beban <i>Fitness</i> Taman Terbuka dengan Asupan Minuman Kedelai dan Latihan Beban <i>Fitness</i> Taman Terbuka Tanpa Asupan Minuman Kedelai	76
Lampiran 7 Perhitungan Tes Akhir Latihan Beban <i>Fitness</i> Taman Terbuka dengan Asupan Minuman Kedelai dan Tanpa Asupan Minuman Kedelai	77
Lampiran 8 Data Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok Minuman Kedelai	80
Lampiran 9 Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Beban <i>Fitness</i> Taman Terbuka dengan Asupan Minuman Kedelai.....	81

Lampiran 10 Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Tanpa Asupan Minuman Kedelai	84
Lampiran 11 Perhitungan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Tanpa Asupan Minuman Kedelai	85
Lampiran 12 Data Perhitungan Selisih.....	88
Lampiran 13 Foto – Foto Dokumentasi Penelitian	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengukuran Lingkar Dada	22
Gambar 2.2 <i>Double Arm Wheels</i>	25
Gambar 2.3 <i>Air Turner</i>	26
Gambar 2.4 <i>Pull Chair</i>	27
Gambar 2.5 <i>Push Chair</i>	28
Gambar 2.6 <i>Upper Limbs Stretcher</i>	28
Gambar 2.7 <i>Pull Up Station</i>	29
Gambar 2.8 <i>Back Extension Equipment</i>	30
Gambar 2.9 <i>Dips Station</i>	31
Gambar 2.10 <i>Leg Press</i>	32
Gambar 2.11 <i>Leg Stretcher</i>	32
Gambar 2.12 <i>Waist and Back Massager</i>	33
Gambar 2.13 <i>Waist and Back Strecther</i>	34
Gambar 2.14 <i>Sit Up Board</i>	34
Gambar 2.15 <i>Leg Lifter</i>	35
Gambar 2.16 <i>The Rider</i>	35
Gambar 2.17 <i>Rower</i>	36
Gambar 2.18 <i>Thai Chi Spinners</i>	36
Gambar 2.19 <i>Hip Twister</i>	37
Gambar 2.20 <i>Eliptical Cross Trainer</i>	37

Gambar 2.21 <i>Stationery Bike</i>	38
Gambar 4.1 Grafik Histogram Data Tes Awal Lingkar Dada Kelompok Laki-laki Usia 18-21 Tahun Dengan Asupan Minuman Kedelai	53
Gambar 4.2 Grafik Histogram Tes Akhir Lingkar Dada Kelompok Laki-laki Usia 18-21 Tahun Dengan Asupan Minuman Kedelai	54
Gambar 4.3 Grafik Histogram Tes Awal Lingkar Dada Kelompok Laki-laki Usia 18-21 Tahun Tanpa Asupan Minuman Kedelai	57
Gambar 4.4 Grafik Histogram Tes Akhir Lingkar Dada Kelompok Laki-laki Usia 18-21 Tahun Tanpa Asupan Minuman Kedelai	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kandungan Zat Gizi Susu Kedelai per 100 gram bahan	16
Tabel 2.2 Perbandingan Kadar protein kedelai dengan beberapa bahan makanan lainnya	17
Tabel 4.1 Data Tes Awal dan Tes Akhir Lingkar Dada Kelompok Asupan Minuman Kedelai	51
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Lingkar Dada Kelompok Laki-laki Usia 18-21 Tahun dengan Asupan Minuman kedelai	53
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Lingkar Dada Kelompok Laki-laki Usia 18-21 Tahun Dengan Asupan Minuman Kedelai	54
Tabel 4.4 Data Tes Awal dan Akhir Lingkar Dada Kelompok Tanpa Asupan Minuman Kedelai	55
Tabel 4.5 Distribusi Frekunsi Tes Awal Lingkar Dada Kelompok Laki-laki Usia 18-21 Tahun Tanpa Asupan Minuman Kedelai	57
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Lingkar Dada Kelompok Laki-laki Usia 18-21 Tahun Tanpa Asupan Minuman kedelai	58
Tabel 1 Latihan Beban Fitness Taman Terbuka Kelompok Laki-laki Usia 18-21 Tahun Dengan Asupan Minuman Kedelai	66

Tabel 2 Latihan Beban Fitness Taman Terbuka Kelompok Laki-laki Usia 18-21 Tahun Tanpa Asupan Minuman Kedelai	67
Tabel 3 Data Awal Latihan Beban Fitness Taman Terbuka Dengan Asupan Minuman Kedelai (X1) dan Tanpa Asupan Minuman Kedelai (Y1).....	72
Tabel 4 Data Akhir Latihan Beban Fitness Taman Terbuka Dengan Asupan Minuman Kedelai (X2) dan Tanpa Asupan Minuman (Y2)	76
Tabel 5 Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan Beban Fitness Taman Terbuka Dengan Asupan Minuman Kedelai.....	80
Tabel 6 Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan Beban Fitness Taman Terbuka Tanpa Asupan Minuman Kedelai	84
Tabel 7 Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan Beban Fitness Taman Terbuka Dengan Asupan Minuman Kedelai Dan Tanpa Asupan Minuman Kedelai	88