

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	7
A. KERANGKA TEORI	7
1. Hakikat Joging	7
2. Hakikat Jalan Cepat	12
3. Hakikat Kolesterol	14
4. Hakikat Kepolisian Negara Republik Indonesia POLRI)	20
B. Kerangka Berpikir	22
C. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Tujuan Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
1. Tempat Penelitian	25
2. Waktu Penelitian	25

C. Metode Penelitian	26
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	27
1. Populasi	27
2. Teknik Pengambilan Sampel	27
E. Instrumen Penelitian	28
F. Teknik Pengumpulan Data	28
G. Teknik Pengolahan Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	34
A. Deskripsi Data	34
B. Pengujian Hipotesis	42
C. Keterbatasan Penelitian	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49
Lampiran 1	49
Lampiran 2	51
Lampiran 3	54
Lampiran 4	55
Lampiran 5	57
Lampiran 6	58
Lampiran 7	60
Lampiran 8	61
Lampiran 9	63
Lampiran 10	64
Lampiran 11	66
Lampiran 12	68

Lampiran 13	69
Lampiran 14	70
Lampiran Foto-foto Penelitian	71

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Komposisi Lipoprotein	17
Tabel 4.1 Deskripsi Data Tes Awal dan Akhir Kelompok Joging	35
Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil Analisa Tes Awal dan Akhir Kelompok Joging	36
Tabel 4.3 Deskripsi Data Frekuensi Tes Awal Kelompok Joging	36
Tabel 4.4 Deskripsi Data Frekuensi Tes Akhir kelompok Joging	37
Tabel 4.5 Deskripsi Data Tes Awal dan Akhir Kelompok Jalan Cepat	39
Tabel 4.6 Deskripsi Data Hasil Analisa Tes Awal dan Akhir Kelompok Jalan Cepat	40
Tabel 4.7 Deskripsi Data Frekuensi Tes Awal Kelompok Jalan Cepat	40
Tabel 4.8 Deskripsi Data Frekuensi Tes Akhir kelompok Jalan Cepat	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rangkaian Gerakan Jalan Cepat	12
Gambar 2.2 Kadar Kolesterol dalam Darah	16
Gambar 2.3 Pengambilan Sampel Darah dengan alat pemeriksa Kolesterol	19
Gambar 4.1 Grafik Histogram Data Tes Awal Kelompok Joging	37
Gambar 4.2 Grafik Histogram Data Tes Akhir Kelompok Joging	38
Gambar 4.3 Grafik Histogram Data Tes Awal Kelompok Jalan Cepat	41
Gambar 4.4 Grafik Histogram Data Tes Akhir Kelompok Jalan Cepat	42

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel Lampiran 1 Data Sampel Kadar Kolesterol Total dalam Darah Kelompok Joging	50
Tabel Lampiran 2 Data Sampel Kadar Kolesterol Total dalam Darah Kelompok Jalan Cepat	51
Tabel Lampiran 3 Data Awal Kadar Kolesterol Total dalam Darah pada Kelompok Joging dan Jalan Cepat	55
Tabel Lampiran 5 Data Akhir Kadar Kolesterol Total dalam Darah pada Kelompok Joging dan Jalan Cepat	58
Tabel Lampiran 7 Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Joging	61
Tabel Lampiran 9 Data Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Jalan Cepat	64
Tabel Lampiran 11 Data Perhitungan Selisih	67
Tabel Lampiran 12 Data Hasil Persentase Kelompok Joging	69
Tabel Lampiran 13 Data Hasil Persentase Kelompok Jalan Cepat	70
Tabel Lampiran 14 Nilai “t” untuk berbagi dk	71