

DAFTAR ISI

Daftar isi	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Tabata <i>Exercise</i>	8
2.2 Hakikat HIIT	12
2.3 Overweight	18
2.4 Penelitian Relevan.....	24
2.5 Kerangka Berfikir.....	27
2.6 Hipotesis penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
3.1 Jenis dan desain penelitian	31
3.1.1 Desain penelitian	32
3.1.2 Jenis Penelitian	33
3.2 Tempat dan waktu penelitian	33
3.3 Populasi dan sampel penelitian	33
3.3.1 Populasi	33
3.3.2 Sampe	33
3.4 Variabel Penelitian dan defenisi oprasional	34
3.4.1 Variabel bebas	34

3.4.2 Variabel terikat	35
3.5 Teknik dan Instrumen pengumpulan data	35
3.5.1 Instrumen penelitian	35
3.5.2 Teknik pengumpulan data	36
3.6 Teknik analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek	38
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian	38
4.3 Analisis Data Penelitian	43
4.4 Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Implikasi.....	49
5.3 Keterbatasan penelitian	50
5.4 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rancangan Latihan Tabata	14
Tabel 2.2 Konsep Latihan <i>Tabata exercise</i>	15
Tabel 2.3 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	24
Tabel 2.4 Klasifikasi IMT	25
Tabel 4.1 Hasil Penelitian Berat Badan (<i>Pretest</i>)	39
Tabel 4.2 Deskripsi Data Berat Badan (<i>Pretest</i>).....	39
Tabel 4.3 Hasil Penelitian Berat Badan (<i>Posttest</i>)	40
Tabel 4.4 Deskripsi Hasil Data Berat Badan (<i>Posttest</i>)	40
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas	44
Tabel 4.7 Hasil Uji T	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	29
Gambar 3.1 Kerangka Penelitian	32
Gambar 4.1 Diagram	41

