

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang dan Masalah	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Kerangka Pemikiran	
1. Kerangka teori	6
2. Kerangka konsep	7
F. Hipotesis	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	9
1. Latihan intensitas sedang	9
2. Kacang kedelai	11
3. Metabolisme Lemak	13
4. Kolesterol	15
5. Lipoprotein	20
6. Low Density Lipoprotein	21
III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	25
B. Tempat dan waktu	25

C.	Populasi dan sampel	26
D.	Alat dan bahan	27
E.	Identifikasi variabel dan definisi operasional variabel	28
F.	Prosedur penelitian	29
G.	Rancangan analisis data	33

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil	35
B.	Pembahasan	43
C.	Pengujian hipotesis	46

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesimpulan	48
B.	Saran	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN