

## DAFTAR ISI

<b>LAPORAN PROJEK AKHIR</b>	
<b>LAPORAN PROJEK AKHIR</b>	
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>vi</b>
<b>ESSENCE.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
A. Kolesterol.....	4
1. Pengertian.....	4
2. Jenis kolesterol.....	5
3. Tanda dan gejala kadar kolesterol tinggi.....	6
4. Faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol.....	7
5. Penatalaksanaan kolesterol.....	8
B. Senam Aerobik.....	10
1. Pengertian.....	10
2. Macam-macam senam aerobik.....	10
3. Manfaat melakukan senam aerobik.....	11
4. Ukuran latihan senam aerobik.....	12
5. Gerakan senam aerobik.....	13
C. Media Video.....	30
1. Pengertian.....	30
2. Karakteristik Video .....	30
3. Manfaat Video.....	31
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>32</b>
A. Nama projek.....	32
B. Tujuan .....	32
C. Keaslian karya.....	32
D. Desain projek luaran .....	34
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....</b>	<b>41</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Pemanasan Senam Aerobik .....	13
Gambar 2.2 Gerakan Inti Senam Aerobik.....	18
Gambar 2.3 Gerakan Pendinginan Senam Aerobik .....	27

## DAFTAR TABEL

2.1 Kolestrol HDL.....	5
2.2 Kolestrol LDL .....	6
2.3 Trigliserida .....	6
3.1 Keaslian Karya .....	32
3.2 Garis Besar isi Media .....	34
3.3 Jabaran Materi Video .....	35
3.4 Penyusunan Naskah .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi .....	46
Lampiran 2 Lembar konsultasi Penguji 1 .....	49
Lampiran 3 Lembar Konsultasi Penguji 2 .....	50
Lampiran 4 Lembar Konsultasi Penguji 3 .....	51
Lampiran 5 Hasil Luaran	