

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	ii
HALAMAN PRIBADI.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Operasional.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Senam Aerobik.....	8
2.1.2 Manfaat Senam Aerobik	9
2.1.3 Konsep Komponen Kondisi Fisik	10
2.1.4 Latihan Fisik.....	11
2.1.5 Pengertian Kardiovaskuler	12
2.1.6 Manfaat Latihan Fisik Pada Sistem Kardiovaskuler.....	14

2.1.7 Permainan Bola Basket	15
2.2 Hasil Penelitian Relevan	15
2.3 Kerangka Konseptual	16
2.4 Hipotesis Penelitian.....	17
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	18
3.1 Metode Penelitian.....	18
3.2 Variabel Penelitian	18
3.3 Desain Penelitian.....	19
3.4 Populasi dan Sampel	20
3.5 Teknik Pengumpulan Data	21
3.6 Instrumen Penelitian.....	22
3.7 Prosedur Pengolahan Data	23
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	25
3.9 Tahapan Penelitian	26
3.10 Waktu dan Tempat Penelitian	27
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Hasil Penelitian	28
4.1.1 Deskripsi Data	28
4.1.2 Hasil Pengolahan Data.....	29
4.1.3 Pengujian Hipotesis	30
4.2 Pembahasan.....	31

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	32
5.1 Kesimpulan	32
5.2 Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN-LAMPIRAN	35

DAFTAR TABEL

4.1 Pengukuran Daya Tahan Kardiovaskuler	28
4.2 Hasil Penghitungan Rata-Rata Standar Deviasi dan Varian Dari Tiap Tes	29
4.3 Hasil Pengujian Normalitas.....	29
4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	30
4.5 Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Senam Aerobik.....	10
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	36
Lampiran 2 hasil tes awal dan tes akhir	49
Lampiran 3 Hasil Pengolahan Data.....	50
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian	53
Lampiran 5 SK Bimbingan Skripsi	57
Lampiran 6 Izin Observasi Penelitian	58
Lampiran 7 Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	59
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup.....	60