

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Oprasional.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN TEORETIS	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.2 Hasil Penelitian Yang Relavan.....	45
2.3 Kerangka konseptual	47
2.4 Hipotesis Penelitian	49
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	51
3.1 Metode penelitian	51
3.2 Variable penelitian	51
3.3 Desain penelitian.....	52
3.4 Populasi dan sampel.....	53

3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	54
3.6	Instrumen penelitian	54
3.7	Teknik Analisis Data	55
3.8	Langkah-langkah penelitian.....	58
3.9	Waktu Dan Tempat Penelitian.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		60
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	60
4.2	Pembahasan	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		67
5.1	Simpulan.....	67
5.2	Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA		69
LAMPIRAN.....		76
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....		92

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	11
Gambar 2.2 Marching	38
Gambar 2.3 Jumping Jack	39
Gambar 2.4 Toe Touch	39
Gambar 2.5 Single Step.....	40
Gambar 2.6 Double Step	40
Gambar 2.7 Knee Up.....	41
Gambar 2.8 V-Step (Easy Walk)	41
Gambar 2.9 Open The Window	42
Gambar 2.10 Chest Press	42
Gambar 2.11 Biceps Curl.....	43
Gambar 2.12 Pump	43
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Training Zone.....	31
Tabel 4. 1 Pengukuran Daya Tahan Kardiovaskuler	60
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian dari Tiap Tes...	61
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	61
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	62
Tabel 4. 5 Pengaruh Senam Aerobik terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Pengukuran Tes Awal dan Tes Akhir	76
Lampiran 2. Program Latihan	77
Lampiran 3. Gerakan-gerakan senam aerobik	79
Lampiran 4. Hasil Pengolahan Data.....	81
Lampiran 5. Daftar Tabel Statistik.....	85
Lampiran 6. SK Bimbingan Skripsi	89
Lampiran 7. Izin Observasi Penelitian	90
Lampiran 8. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian	91
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	92
Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup.....	98