

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	6
1.3. Batasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah .....	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Kegunaan Penelitian.....	7
1.6.1. Kegunaan Teoritis .....	7
1.6.2. Kegunaan Praktis.....	7
<b>BAB II : LANDASAN TEORITIS</b>	
2.1. Kajian Teoritis .....	8
2.1.1. Sejarah Senam Aerobik .....	8
2.1.2. Hakekat senam aerobik mix impact.....	9
2.1.3. Prinsip Latihan Senam Aerobik.....	11
2.1.4. Manfaat Senam Aerobik .....	12
2.1.5. Sistematika Senam Aerobik .....	15
2.1.6. Kebugaran Jasmani .....	25
2.1.7. Komponen Kebugaran Jasmani .....	26
2.1.8. Faktor - faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	29
2.1.9. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	32
2.1.10. Pengaruh Senam Aerobik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.....	34

2.1.11.	Karakteristik Siswa SMP .....	36
2.1.12.	Motivasi Wanita Mengikuti Senam Aerobik .....	37
2.2.	Hasil Penelitian Yang Relevan .....	38
2.3.	Kerangka Berpikir .....	40
2.4.	Hipotesis .....	41
<b>BAB III : METODE PENELITIAN</b>		
3.1.	Waktu dan Lokasi .....	42
3.1.1.	Waktu Penelitian .....	42
3.1.2.	Lokasi Penelitian .....	42
3.2.	Populasi dan Sampel .....	42
3.2.1.	Populasi .....	42
3.2.2.	Sampel .....	42
3.3.	Metode Penelitian .....	43
3.4.	Desain Penelitian .....	43
3.5.	Instrumen Penelitian .....	44
3.6.	Teknik Pengumpulan Data .....	44
3.7.	Variabel Penelitian .....	45
3.8.	Defenisi Operasional Penelitian .....	46
3.9.	Teknik Analisi Data .....	46
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1.	Deskripsi Data Penelitian .....	49
4.2.	Pengujian Persyaratan Analisis .....	50
4.3.	Pengujian Hipotesis .....	53
4.4.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	54
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1.	Kesimpulan .....	57
5.2.	Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>59</b>
<b>DOKUMENTASI .....</b>		<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>64</b>