

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Perumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II	8
LANDASAN TEORITIS	8
2.1 Deskripsi Konseptual.....	8
2.1.1. Hakikat Aktivitas Fisik	8
2.1.2. Hakikat Jogging.....	10
2.1.3. Hakikat Kebugaran Jasmani	12
2.1.4. Hakikat Sistem Kardiovaskuler.....	17
2.1.5. Hakikat Daya Tahan Kardiovaskuler.....	21
2.1.6. Hakikat Aplikasi	24
2.1.7. Hakikat Guru	27
2.1.8 Sekolah Az-Zakiah Islamic Leadership.....	27
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	29
2.3 Kerangka Berpikir	29
2.4 Hipotesis Penelitian	31
BAB III	32

METODOLOGI PENELITIAN.....	32
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
3.1.1. Tempat Penelitian.....	32
3.1.2. Waktu Penelitian.....	32
3.2. Populasi dan Sampel.....	32
3.2.1. Populasi.....	32
3.2.2. Sampel.....	33
3.3. Metode Penelitian.....	34
3.4. Desain Penelitian.....	34
3.5. Instrumen Penelitian.....	35
3.5.1. Aplikasi SIPGAR.....	35
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.6.1 Tes <i>Rockport</i> Pada Aplikasi SIPGAR.....	38
3.7. Teknik Analisis Data.....	40
3.7.1 Uji Normalitas.....	40
3.7.2 Uji Homogenitas.....	41
3.7.3 Uji Hipotesis.....	41
BAB IV.....	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
BAB V.....	52
KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	60

