

## DAFTAR ISI

|                                              |             |
|----------------------------------------------|-------------|
| <b>ABSTRAK.....</b>                          | <b>i</b>    |
| <b><i>ABSTRACT</i>.....</b>                  | <b>ii</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                   | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                      | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                     | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                    | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                 | <b>ix</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>               | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....              | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....                | 4           |
| 1.3 Pembatasan Masalah .....                 | 5           |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                    | 5           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIS .....</b>          | <b>6</b>    |
| 2.1 Deskripsi Konseptual.....                | 6           |
| 2.2 Pengertian Senam kebugaran Jasmani ..... | 7           |
| 2.3 Hakekat Kebugaran Jasmani.....           | 7           |
| 2.4 Hasil Penelitian yang relevan.....       | 10          |
| 2.5 Kerangka Berpikir.....                   | 11          |
| 2.6 Hipotesis Penelitian.....                | 12          |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>    | <b>15</b>   |
| 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....         | 15          |
| 3.2 Populasi dan Sampel.....                 | 15          |
| 3.3 Metode Penelitian .....                  | 16          |

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| 3.4 Desain Penelitian.....                      | 16        |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data .....               | 17        |
| 3.7 Teknik Analisis Data .....                  | 18        |
| <b>BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN .....</b> | <b>30</b> |
| 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....            | 64        |
| 4.1.1 Uji Prasyarat .....                       | 69        |
| 4.1.2 Uji Normalitas .....                      | 69        |
| 4.1.3 Uji Homogenitas .....                     | 70        |
| 4.1.4 Uji Hipotesis .....                       | 71        |
| 4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....           | 72        |
| <b>BAB V KESIMPULAN .....</b>                   | <b>77</b> |
| 5.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....           | 77        |
| 5.2 Tempat Penelitian.....                      | 77        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                     | <b>42</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                           | <b>49</b> |