

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>III</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>V</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>VI</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>VII</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Kajian Teoritis .....	6
1. Hakikat Senam .....	6
2. Hakikat tradisional .....	9
3. Gerakan senam tradisional Tao Toba.....	10
4. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	14
5. Komponen kebugaran jasmani .....	16
6. Manfaat Latihan Bagi Kebugaran Jasmani.....	20

7.Prinsip- prinsip latihan kebugaran Jasmani .....	20
8.Macam- macam Tes kebugaran Jasmani .....	22
9.Karakteristik ibu PKK .....	22
B. Kerangka Berpikir .....	23
C. Hipotesis Penelitian .....	25

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	26
1. Lokasi Penelitian .....	26
2. Waktu Penelitian .....	26
B. Populasi Dan Sampel .....	26
1. Populasi .....	26
2. Waktu Penelitian .....	26
C. Metode Penelitian .....	27
D. Desain Penelitian .....	28
E. Instrumen Penelitian .....	29
F. Teknik Analisis Data.....	33

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian.....	36
B. Pengujian Peryaratan Analisis .....	39
C. Pengujian Hipotesis .....	41
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	43

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45

DAFTAR PUSTAKA .....46  
LAMPIRAN- LAMPIRAN .....48



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY