

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Kegunaan Penelitian.....	9
1.6.1 Kegunaan Teoritis	9
1.6.2 Kegunaan Praktis.....	9
BAB II LANDASAN TEORITIS	11
2.1. Kajian Teoritis	11
2.1.1 Sejarah Senam Aerobik	11
2.1.2 Hakekat Senam <i>Aerobic Mix Impact</i>	12
2.1.3 Prinsip Latihan Senam Aerobik.....	14
2.1.4 Daya Tahan Jantung Paru.....	15

2.1.5 Pengaruh Senam <i>Aerobic Mix Impact</i> Terhadap Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru	16
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	18
2.3 Kerangka Berpikir	20
2.4 Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Waktu dan Lokasi	23
3.1.1 Waktu Penelitian	23
3.1.2 Lokasi Penelitian	23
3.2 Populasi dan Sampel	23
3.2.1 Populasi	23
3.2.2 Sampel	23
3.2 Metode Penelitian	24
3.3 Desain Penelitian	24
3.4 Instrumen Penelitian	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data	26
3.6 Variabel Penelitian	28
3.7 Defenisi Operasional Penelitian	28
3.8 Teknik Analisi Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Deskripsi Data dan Hasil Penelitian	30
4.2 Hasil Analisi Data	33
4.2.1 Uji Persyaratan	33

4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	43

