

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
PERSETUJUAN SKRIPSI .....	i
PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I      PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	4
1.3. Pembatasan Masalah .....	5
1.4. Rumusan Masalah .....	5
1.5. Tujuan Penelitian .....	5
1.6. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II      LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>7</b>
2.1. Kajian Teoritis.....	7
2.1.1. <i>Circuit</i> Trining .....	7
2.1.2. Hakikat Latihan .....	8
2.1.3. Kebugaran.....	11
2.1.4. Olahraga Tradisional .....	14
2.2. Kerangka Berfikir.....	15
2.3. Hipotesis.....	16

<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
	3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	17
	3.2. Populasi dan Sampel Penelitian .....	17
	3.3. Metode Penelitian.....	17
	3.4. Desain Penelitian.....	18
	3.5. Definisi Operasional.....	20
	3.6. Instrumen Penelitian.....	24
	3.7. Alur Penelitian .....	29
	3.8. Teknik Analisis Data.....	30
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
	4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	31
	4.1.1 Deskripsi Data <i>Pretest</i> .....	31
	4.1.2 Deskripsi Data <i>Posttest</i> .....	35
	4.1.3 Analisis Data Penelitian.....	37
	4.1.4 Hasil Uji Normalitas .....	37
	4.1.5 Uji Homogenitas .....	38
	4.1.6 Uji Hipotesis .....	38
	4.2 Analisis Data Penelitian .....	41
	4.3 Pembahasan .....	43
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
	5.1 Kesimpulan .....	46
	5.2 Saran .....	46
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>