

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
2.1 Deskripsi Konseptual	11
2.1.1 Latihan Dengan Penggunaan Aplikasi Kelas <i>Fitness</i>	11
2.1.1.1 Pengertian Latihan Fisik	11
2.1.1.2 Aplikasi Kelas <i>Fitness</i>	13
2.1.1.3 Peran Aplikasi Kelas <i>Fitness</i>	14
2.1.1.4 Manfaat Aplikasi Kelas <i>Fitness</i>	16
2.1.1.5 Penggunaan Aplikasi Kelas <i>Fitness</i>	18
2.1.2 Kebugaran Jasmani	21

2.1.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	21
2.1.2.2 Komponen Kebugaran Jasmani	23
2.1.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	30
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	33
2.3 Kerangka Berpikir	35
2.4 Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	37
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	38
3.2.1 Populasi	39
3.2.2 Sampel Penelitian.....	39
3.3 Metode Penelitian.....	39
3.4 Desain Dan Prosedur Penelitian.....	40
3.4.1 Desain Penelitian.....	40
3.4.1 Prosedur Penelitian.....	41
3.5 Instrumen Penelitian.....	44
3.6 Teknik Pengumpulan Data	46
3.7 Teknik Analisis Data	46
3.7.1 Uji Normalitas	47
3.7.2 Uji Homogenitas	47
3.7.3 Uji Hipotesis.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1 Deskripsi Data Penelitian	48
1. Deskripsi Data Penelitian	48
2. Analisis Deskriptif Statistik Data Penelitian	49
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	50
4.3 Pengujian Hipotesis.....	52
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	62

