

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	8
2. 1 Deskripsi Konseptual	8
2. 2 Pengertian Senam kebugaran Jasmani	11
2. 3 Gerakan dalam Senam Kebugaran Jasmani	18
2. 4 Hasil Penelitian yang relevan.....	20
2. 5 Kerangka Berpikir.....	21
2. 6 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
3. 1 Tempat dan Waktu Penelitian	23
3. 2 Populasi dan Sampel.....	23
3. 3 Metode Penelitian	24

3. 4 Desain Penelitian.....	DAFTAR ISI	25
3. 5 Teknik Pengumpulan Data.....		26
3. 6 Teknik Analisis Data.....		36
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN		47
4.1 Hasil Penelitian		47
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian		51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		52
5.1 Kesimpulan		52
5.2 Saran		52
DAFTAR PUSTAKA		53
LAMPIRAN		58