

DAFTAR ISI

Abstrak.....	i
Kata Pengantar	ii
Dafta isi	iv
Daftar Tabel	vi
Daftar Lampiran	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah.....	5
C. PembatasanMasalah.....	6
D. RumusanMasalah.....	6
E. TujuanPenelitian	6
F. ManfaatPenelitian	7

BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teoritis.....	8
1. Hakekat Senam	8
2. Denyut Nadi dan Olahraga.....	11
3. Pengaruh Latihan Endurance terhadap denyut nadi.....	12
a. Denyut Nadi Maksimal	12
b. Denyut Nadi Saat Istirahat.....	12
c. Denyut Nadi Pada Titik Defleksi	13
4. Pemulihan	14
B. KerangkaPemikiran.....	15
C. Hipotesis	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. LokasidanWaktuPenelitian	18
B. PopulasidanSampel.....	18
1. Populasi	18
2. Sampel	18

C. Metode Penelitian	19
D. Desain Penelitian	20
E. Instrumen Penelitian	21
F. Teknik Analisis Data.....	22

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi dan hasil penelitian	25
1. Pretest dan Posttest pada kelas anggota pemberian senam aerobik	25
2. Pretest dan Posttest pada kelas anggota tanpa Pemberian senam aerobik	26
B. Uji Persyaratan Analisis	27
1. Uji Normalitas	27
2. Uji Homogenitas	28
C. Pengujian Hipotesis	29
1. Pemberian senam aerobik memberikan pengaruh denyut nadi yang signifikan pada anggota EFIK Club Unimed ..	29
2. Tanpa pemberian senam aerobik memberikan pengaruh denyut nadi yang signifikan pada anggota EFIK Club Unimed.....	29
3. Pemberian senam aerobik lebih baik dari pada tanpa pemberian senam aerobik terhadap denyut nadi pemulihan anggota EFIK Club Unimed	30
D. Pembahasan Hasil Penelitian	31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	33
B. Saran	33

DAFTAR PUSTAKA	35
-----------------------------	-----------