

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGHANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II: KAJIAN TEORITIS	7
A. Landasan Teoritis	7
1. Hakikat Daya Tahan Kardiovaskuler	7
2. Hakikat Senam	9
3. Hakikat Senam Indonesia Baru.....	12
4. Hakikat Latihan.....	18
5. Profil Sekolah SD Santa Lusia.....	20
B. Kerangka Berpikir	23
C. Hipotesis Penelitian	24
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Lokasi Penelitian dan Waktu	25

B. Populasi dan Sampel.....	25
C. Metode Penelitian	26
D. Desain Penelitian	26
E. Instrumen Penelitian	27
F. Teknik Analisa Data.....	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Deskripsi Data Penelitian.....	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	39
1. Uji Normalitas	39
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan Hasil Penelitian	40
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	