

DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR GAMBAR PENELITIAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	7
A. Kajian Teoritis	7
1. Hakikat Latihan	7
2. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	9
3. Hakikat Senam Kebugaran Jasmani (<i>SKJ 2012</i>).....	13
4. Hakikat Motivasi	16
B. Kerangka Berfikir.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Setting Penelitian	24
1. Lokasi Penelitian	24
2. Waktu Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi	24
2. Sampel.....	24

	C. Metode Penelitian.....	25
	D. Instrument Penelitian	25
	E. Uji Instrumen	27
	F. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
	A. Hasil penelitian.....	30
	B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	36
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	39
	A. Kesimpulan.....	39
	B. Saran	39
	DAFTAR PUSTAKA	41
	DAFTAR LAMPIRAN	43