

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Keluhan Kaki	8
2. Senam Aerobik.....	18
B. Kerangka Berpikir	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Metode Penelitian.....	29
D. Instrumen Penelitian.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	30
A. Deskripsi Data Penelitian.....	30

B. Hasil Penelitian	33
C. Pembahasan Hasil Penelitian	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	40