

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Depan	i
Halaman Sampul Dalam.....	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pernyataan	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Halaman Persembahan.....	vii
Abstrak	viii
Abstrack	ix
Kata Pengantar.....	x
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Bagan.....	xv
Daftar Lampiran	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Ruang Lingkup.....	8
F. Penelitian Terkait	8
G. Definisi Istilah Kunci	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konsep Senam Aerobik.....	13
1. Pengertian.....	13
2. Macam-macam Senam Aerobik.....	13
3. Gerak Dasar Senam Aerobik	15
4. Teknik Dalam Senam <i>Discorobic</i>	16
5. Tahap-tahap Senam <i>Discorobic</i>	18
6. Manfaat Senam <i>Discorobic</i>	19
B. Konsep Kesegaran Jasmani.....	22
1. Pengertian.....	22
2. Komponen Kesegaran Jasmani	22
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran jasmani ...	23
4. Tujuan Latihan Kesegaran Jasmani	26
5. Bentuk-bentuk Latihan Kesegaran Jasmani	27
6. Pengukuran Tingkat kesegaran Jasmani	29
C. Pengaruh Senam aerobik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani.....	33
D. Konsep Remaja	35

1. Pengertian.....	35
2. Ciri-ciri Remaja.....	35
3. Tahap Perkembangan Remaja.....	36
4. Tumbuh Kembang Remaja	37
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Definisi Konseptual	43
B. Operasional Variabel.....	44
C. Hipotesis.....	45
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Teman/Lokasi Dan Waktu Penelitian	46
C. Populasi Dan Sampel	46
D. Tehnik Pengumpulan Data.....	49
E. Alat Pengumpulan Data	50
F. Tehnik Analisa Data.....	51
G. Jadwal Penelitian.....	53
H. Etika Penelitian	53
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil perhitungan dengan kriteria cara lambat	30
Tabel 2.2 Hasil perhitungan dengan kriteria cara cepat	30
Tabel 3.1 Definisi Variabel	40
Tabel 5.1 Uji normalitas kesegaran jasmani sebelum perlakuan	62
Tabel 5.2 Uji normalitas kesegaran jasmani setelah perlakuan	62
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani sebelum ...	63
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani setelah	64
Tabel 5.5 Pengaruh senam <i>discorobic</i> terhadap kesegaran jasmani ..	65

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	38
Bagan 3.1 Kerangka Konsep	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Jadwal pelaksanaan
- Lampiran 2: Lembar konsultasi
- Lampiran 3: Surat izin pengambilan data
- Lampiran 4: Surat balasan pengambilan data
- Lampiran 5: Surat izin penelitian
- Lampiran 6: Surat balasan izin penelitian
- Lampiran 7: Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 8: Standar operasional prosedur
- Lampiran 9: lembar observasi
- Lampiran 10: Hasil penelitian (pengolahan data)
- Lampiran 11: Riwayat Peneliti