

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
SUMMARY	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	7
A. Kerangka Teoretis.....	7
1. Hakikat Latihan.....	7
2. Hakikat Joging.....	11
3. Hakikat Senam Aerobik	16
4. Hakikat Kebugran Jasmani.....	21
B. Kerangka Berpikir	28
C. Pengajuan Hipotesis	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Tujuan penelitian	32
B. Waktu dan Tempat penelitian	32

C. Metode penelitian	33
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	45
A. Deskripsi Data	45
B. Pengujian Hipotesis.....	53
C. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	60