

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | iii |
| UCAPAN TERIMAKASIH | iv |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR BAGAN | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah Penelitian | 6 |
| C. Rumusan Masalah Penelitian | 6 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| F. Batasan Penelitian | 7 |
| G. Batasan Istilah | 8 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN | |
| A. Kajian Pustaka | 9 |
| 1. Pendidikan Jasmani | 9 |
| a. Pengertian Pendidikan Jasmani..... | 9 |

| | |
|--|-----------|
| b. Tujuan Pendidikan Jasmani..... | 10 |
| c. Ruang Lingkup Pengajaran Pendidikan Jasmani..... | 11 |
| 2. Kebugaran Jasmani..... | 13 |
| a. Pengertian Kebugaran Jasmani..... | 13 |
| b. Komponen Komponen Kebugaran Jasmani..... | 13 |
| c. Faktor yang mempengaruhi komponen komponen kebugaran jasmani..... | 16 |
| 3. Senam Poco-poco..... | 18 |
| a. Pengertian Senam Poco-poco..... | 18 |
| b. Manfaat Senam Poco-poco | 20 |
| 4. Line Dance..... | 21 |
| a. Pengertian Line Dance..... | 21 |
| b. Manfaat Line Dance | 26 |
| B. Kerangka Pemikiran | 28 |
| C. Hipotesis | 29 |
| BAB III PROSEDUR PENELITIAN | |
| A. Metode Penelitian..... | 30 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 30 |
| C. Desain Penelitian | 32 |
| D. Instrumen Penelitian | 33 |
| E. Pelaksanaan Latihan..... | 43 |
| F. Prosedur Pengolahan Data..... | 48 |
| BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA | |
| A. Hasil Pengolahan Data..... | 52 |
| B. Diskusi Penemuan..... | 57 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan..... | 60 |
| B. Saran | 60 |

DAFTAR PUSTAKA.....xiii

LAMPIRAN

Susi Herawati, 2014
Perbandingan Senam Poco-Poco Dengan Line Dance Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama (Studi Eksperimen Terhadap Siswa di SMP Negeri 9 Sumedang)
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu