

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi dan Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Batasan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
<b>PENELITIAN</b> .....	8
A. Kajian Pustaka .....	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
2. Hakikat Senam.....	12
3. Hakikat Senam Irama <i>Line Dance</i> .....	24
4. Hakikat Senam <i>Body Combat</i> .....	26
5. Manfaat Senam Irama <i>Line Dance</i> Dan Senam <i>Body Combat</i> dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani .....	29
B. Kerangka Pemikiran .....	33
C. Hipotesis Penelitian .....	34

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	35
A. Lokasi, Populasi dan Sampel.....	35
1. Lokasi Penelitian .....	35
2. Populasi.....	35
3. Sampel .....	35
B. Desain Penelitian.....	36
C. Metode Penelitian .....	40
D. Definisi Operasional .....	41
E. Instrumen Penelitian .....	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	48
G. Pelaksanaan Latihan .....	49
H. Analisis Data .....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	58
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	58
1. Deskripsi Data .....	58
2. Analisis Data.....	48
B. Diskusi Penemuan .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	65
<b>LAMPIRAN</b> .....	68
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	116

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Tabel Nilai TKJI(Untuk Putra Usia 16-19 tahun) .....	47
Tabel 3.2 Klasifikasi Nilai Hasil Tes .....	47
Tabel 3.3 Program Latihan Senam Irama <i>Line Dance</i> .....	50
Tabel 3.4 Program Latihan Senam <i>Body Combat</i> .....	52
Tabel 4.1 Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku TKJI .....	57
Tabel 4.2 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani .....	58
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Liliefors Tingkat Kebugaran Jasmani .....	58
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Tingkat Kebugaran Jasmani.....	59
Tabel 4.5 Hasil Uji Beda Kebugaran Jasmani .....	60
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis Rata-rata (Uji Satu Pihak) Kebugaran Jasmani.....	61

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Gerakan Dasar <i>Body Combat</i> .....	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	37
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian .....	38
Gambar 3.3 Langkah-langkah Penelitian.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Berita Acara Penelitian .....	68
2. Dokumentasi.. .....	94
3. Formulir TKJI.....	96
4. Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku .....	97
5. Uji Normalitas Liliefors.....	98
6. Uji Kesamaan Dua Varians (Uji Homogenitas) .....	102
7. Uji Beda .....	105
8. Uji Signifikansi Kesamaan Dua Rata-rata (Satu Pihak) .....	109
9. Tabel Batas Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	111
10. Tabel Nilai-Nilai Distribusi F .....	112
11. Tabel Nilai-Nilai Distribusi t .....	113
12. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	115
13. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	116