

## DAFTAR ISI

### LEMBAR PENGESAHAN

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Variabel Penelitian.....	9
1. Definisi Konsep Variabel.....	9
2. Definisi Operasional Variabel.....	11
F. Hipotesis.....	13
G. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	13
1. Tujuan Penelitian.....	13
2. Kegunaan Penelitian.....	14
<b>BAB II LATIHAN SENAM AYO BERSATU TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN</b> .....	<b>16</b>
<b>A. KONSEP DASAR ANAK TUNAGRAHITA</b> .....	<b>16</b>
1. Pengertian Anak Tunagrahita.....	16
2. Klasifikasi Anak Tunagrahita.....	17
a. Pengertian Anak Tunagrahita Ringan.....	18
b. Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan.....	19
c. Pendidikan Anak Tunagrahita Ringan.....	21
<b>B. SENAM KEBUGARAN JASMANI</b> .....	<b>22</b>
1. Pengertian Senam Kebugaran Jasmani.....	22
2. Karakteristik Senam Kebugaran Jasmani.....	23
3. Jenis-jenis Senam Kebugaran Jasmani.....	24
<b>C. KONSEP DASAR SENAM ‘AYO BERSATU’</b> .....	<b>25</b>
1. Pengertian Senam ‘Ayo Bersatu’.....	25

2. Karakteristik Senam ‘Ayo Bersatu’ .....	26
<b>D. KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA...</b>	<b>28</b>
1. Kebugaran Jasmani secara umum.....	28
2. Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita.....	30
<b>E. ALAT UKUR KEBUGARAN JASMANI</b>	
<b>melalui VO2MAX.....</b>	<b>38</b>
1. VO2MAX Anak Tunagrahita Ringan.....	40
<b>F. IMPLEMENTASI SENAM ‘AYO BERSATU’</b>	
<b>DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN</b>	
<b>JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN</b>	
<b>DI SEKOLAH.....</b>	<b>42</b>
1. Tujuan Senam ‘Ayo Bersatu’.....	42
2. Materi Senam ‘Ayo Bersatu’.....	43
3. Waktu .....	44
4. Evaluasi.....	46
<b>G. PENELITIAN YANG RELEVAN.....</b>	<b>47</b>
<b>H. KERANGKA BERPIKIR.....</b>	<b>48</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>49</b>
A. Metode Penelitian.....	49
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	51
C. Teknik Pengumpulan Data.....	53
D. Instrumen Penelitian.....	55
E. Prosedur Penelitian.....	56
F. Teknik Pengolahan Data.....	61
<b>BAB IV DESKRIPSI DATA DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>63</b>
A. Deskripsi Data.....	63
B. Pengolahan Data.....	70
C. Pengujian Hipotesis.....	71
D. Pembahasan Hasil penelitian.....	72
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b>	