

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
• Latar Belakang	1
• Rumusan Masalah.....	6
• Tujuan Penelitian.....	7
• Hipotesis.....	7
• Manfaat Penelitian	8
• Batasan Penelitian.....	9
• Anggapan Dasar.....	9
• Definisi Istilah.....	11
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
• Hakikat Olahraga.....	13
• Jenis Olahraga.....	15
• Manfaat Olahraga.....	15
• Hakikat Senam.....	17
• Macam-macam Senam.....	18
• Senam Aerobik.....	19
• Pengertian Senam Aerobik.....	19
• Sistematika Latihan Senam Aerobik.....	21
• Macam Senam Aerobik Berdasarkan Tingkat Benturan Atau Intensitas Gerak.....	23
• Manfaat Melakukan Senam Aerobik.....	24
• Prinsip / Takaran Latihan.....	24
• Fungsi Musik Dalam Aktivitas Senam Aerobik.....	25
• Menstruasi.....	26
• Pengertian Menstruasi.....	26
• Siklus Menstruasi.....	27
• Pre-Menstrual Syndrom.....	31
• Dismenore.....	33
• Pengertian Dismenore.....	33
• Klasifikasi Dismenore.....	34
• Derajat Dismenore.....	35
• Etiologi.....	36
• Gejala Klinis.....	37

• Penatalaksanaan.....	37
• Senam Aerobik dan Dismenore.....	48
 BAB III METODE PENELITIAN	
• Prosedur Penelitian.....	41
• Populasi Dan Sampel.....	42
• Desain Penelitian.....	42
• Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Dan Skala Pengukuran.....	45
• Instrumen Penelitian.....	46
• Validitas dan Reliabilitas	51
• Pelaksanaan pengumpulan data.....	51
• Prosedur Pengolahan Data.....	52
 BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
• Pengolahan Data.....	53
• Uji Persyaratan	56
• Uji Normalitas.....	57
• Uji Homogenitas Populasi.....	58
• Hasil Penghitungan Uji t.....	59
• Pengujian Hipotesis.....	61
• Diskusi Penemuan.....	62
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
• Kesimpulan.....	66
• Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Definisi Operasional, Variabel Penelitian dan Alat Ukur.....	46
• Kisi-Kisi Data Demografis	49
2.3 Hasil Uji Normalitas Distribusi Data.....	57
2.4 Hasil Uji Homogenitas dengan menggunakan <i>Compare Means Independent Sample Test</i>	58
2.5 Hasil Uji Signifikansi <i>Group Statistik</i>	59
2.6 Hasil Uji Signifikansi <i>Independent samplesn Test</i>	60

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
3.1 Paradigma Sederhana.....	43
3.2 Langkah-langkah Pengambilan dan Pengolahan Data Penelitian.....	44
3.3 Skala Nyeri menurut Mc.Gill.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Siklus Menstruasi.....	28
2.2 Siklus Hormonal.....	29
2.3 Grafik Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Menarche.....	54
2.4 Grafik Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi.....	55
2.5 Grafik Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran A Angket Data Demografis	70
Lampiran B Data Hasil Angket.....	74
Lampiran C Uji Normalitas.....	77
Lampiran D Uji Uji t.....	78
Lampiran E Uji Homogenitas	79
Lampiran F Tabel Frequency.....	80
Lampiran G Chi-square.....	85
Lampiran H Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	87
Lampiran I Surat Permohonan Izin Penelitian.....	89
Lampiran SK Judul Skripsi.....	88

