

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Masalah	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Batasan Penelitian	6
F. Definisi Oprasional	7
G. Asumsi Dasar	8
BAB II TINJAUAN TEORETIS	10
A. Hakekat Kebugaran Jasmani	10
B. Hakekat Senam	13
C. Hakekat Senam Aerobik	16
D. Hakekat Senam Kebugaran Jasmani 2008	20
E. Manfaat Senam Aerobik dan SKJ 2008 Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani	22
F. Hipotesis	24
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	25
A. Metode Penelitian	25
B. Populasi Dan Sampel	26
C. Desain dan Langkah-langkah Penelitian	27
D. Instrumen Penelitian	30
E. Pelaksanaan Latihan	31
F. Prosedur Pengolahan Data	36
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	42
A. Hasil Pengolahan Data	42
B. Analisis dan Pengolahan Data	46

C. Diskusi Penemuan	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	53
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Nilai TKJI Putri 16-19 Tahun	31
3.2	Program Latihan Senam Aerobik	33
3.3	Program Latihan SKJ 2008	35
4.1	Hasil Perhitungan \bar{X} , S, dari Kelompok A dan B.....	42
4.2	Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Tes Awal Kelompok A dan B.....	43
4.3	Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Tes Akhir Kelompok A dan B.....	43
4.4	Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Selisih Skor A dan B	44
4.5	Hasil Perhitungan Uji Normalitas Tes Awal Kelompok A dan B.....	45
4.6	Hasil Perhitungan Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok A dan B.....	45
4.7	Hasil Penghitungan Uji Signifikan Uji Beda.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
3.1	Desain Penelitian Eksperimen.....	27
3.2	Prosedur Penelitian	28
3.3	Langkah-langkah Penelitian	29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1.	Hasil Perhitungan Rata-rata Simpangan Baku pada Kelompok A (Tes Awal).....	53
2.	Hasil Perhitungan Rata-rata Simpangan Baku pada Kelompok A (Tes Akhir).....	54
3.	Hasil Perhitungan Rata-rata Simpangan Baku pada Kelompok B (Tes Awal).....	55
4.	Hasil Perhitungan Rata-rata Simpangan Baku pada Kelompok B (Tes Akhir).....	56
5.	Hasil Perhitungan T-Skor pada Kelompok A (Tes Awal).....	57
6.	Hasil Perhitungan T-Skor pada Kelompok A (Tes Akhir).....	58
7.	Hasil Perhitungan T-Skor pada Kelompok B (Tes Awal).....	59
8.	Hasil Perhitungan T-Skor pada Kelompok B (Tes Akhir).....	60
9.	Hasil Perhitungan T-Skor Rata-rata Simpangan Baku pada Kelompok A.....	61
10.	Hasil Perhitungan T-Skor Rata-rata Simpangan Baku pada Kelompok B.....	63
11.	Penghitungan Uji Homogenitas Tes Awal Kelompok A dan Kelompok B	65
12.	Penghitungan Uji Homogenitas Tes Akhir Kelompok A dan Kelompok B.....	66
13.	Penghitungan Uji Homogenitas Selisih Kelompok A dan Kelompok B	67
14.	Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliepors) Data Tes Awal Kelompok A	68

15.	Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliepers) Data Tes Awal Kelompok B.....	69
16.	Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliepers) Data Tes Akhir Kelompok A	70
17.	Hasil Penghitungan Uji Normalitas (Liliepers) Data Tes Akhir Kelompok B.....	71
18.	Cara Penghitungan Uji Signifikasi Dua Rata-rata (Skor Berpasangan) Untuk Kelompok B	72
19.	Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	74
20.	Nilai Z.....	75
21.	Nilai Distribusi T.....	76
22.	Tabel Distribusi F.....	77
23.	Foto-foto Penelitian.....	78

