

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Landasan Teori	
1. Konsep Dasar Senam <i>Aerobic</i>	5
2. Konsep Dasar Berat Badan	14
3. Konsep Dasar Rutinitas.....	21
B. Kerangka Konsep.....	22
C. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	24
B. Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling.....	25
C. Identifikasi Variabel.....	26
D. Definisi Operasional.....	27
E. Prosedur Pengumpulan Data	27
F. Teknik dan alat pengumpulan	28
G. Teknik Pengolahan Data	28
H. Rencana Analisis Data	30
I. Etika Penelitian	31
J. Tempat Dan Waktu Penelitian	31
K. Jadwal Kegiatan Penelitian	32
BAB IV : HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran umum lokasi penelitian.....	34
B. Hasil penelitian	

1. Data umum	34
2. Data khusus	35
3. Hasil uji statistik.....	37
BAB V : PEMBAHASAN	38
BAB VI : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	