

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
SURAT PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan.....	3
1.4. Manfaat.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Senam <i>Line Dance</i>	8
2.1.1 Pengertian Senam <i>Line Dance</i>	8
2.1.2 Manfaat Senam <i>Line Dance</i>	8
2.1.3 Durasi Efektif <i>Line Dance</i>	9
2.1.4 Tahapan Senam <i>Line Dance</i>	9
2.2. Kebugaran Jantung.....	10
2.2.1 Pengertian Kebugaran Jantung.....	10
2.2.2 Jenis Latihan Kebugaran Jantung.....	11
2.2.3 Pengukuran Kebugaran Jantung.....	11
2.3. Pengaruh <i>Line Dance</i> dan Kebugaran Jantung.....	15
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	18
3.1 Kerangka Konsep.....	18
3.2. Hipotesis.....	19
BAB IV METODE PENELITIAN.....	20
4.1 Desain Penelitian.....	20
4.2 Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	20
4.3 Variabel Penelitian.....	21
4.4 Definisi Operasional.....	21
4.5 Tempat Penelitian.....	22
4.6 Waktu Penelitian.....	22
4.7 Instrumen Penelitian.....	22
4.8 Prosedur Pengumpulan Data.....	24
4.9 Kerangka Kerja Penelitian.....	26
4.10 Pengolahan dan Analisa Data.....	27
4.11 Etika Penelitian.....	28
BAB V HASIL PENELITIAN.....	30

5.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian	30
5.2	Hasil Penelitian.....	30
BAB VI PEMBAHASAN.....		36
6.1	Hasil Diskusi dan Interpretasi	36
6.2	Keterbatasan Penelitian	42
6.3	Implikasi untuk Keperawatan	43
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN		45
7.1.	Simpulan	45
7.2.	Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....		46

