

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori	8
1. Konsep Pemberdayaan	8
2. Konsep Metode Harvard Step Tes.....	12
3. Konsep Kebugaran	13
4. Konsep Senam Irama	18
5. Konsep PKK	21
B. Kerangka Konsep.....	23
C. Hipotesis.....	24

BAB III	25
METODE PENELITIAN	25
A. Jenis dan Desain Penelitian	25
B. Kerangka Operasional	27
C. Populasi, Sampel dan Sampling	28
D. Waktu dan Tempat Penelitian	28
E. Variabel Penelitian	29
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	31
H. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	31
I. Prosedur Penelitian	32
J. Manajemen Data	35
K. Etika Penelitian	39
L. Penyajian Data	40
BAB IV	41
HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	47
BAB V	61
KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
DAFTAR LAMPIRAN	67