

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Batasan masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.6 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakekat Senam	Error! Bookmark not defined.
2.2 Hakekat Senam Aerobik.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 tutorial video.....	15
2.4 media tutorial video dan jenis gerakan senam aerobik	20
2.5 kerangka berfikir.....	41
BAB III	42
METODOLOGI PENELITIAN	42
3.1 waktu dan tempat penelitian	42
3.2 langkah-langkah video tutorial dan penelitian.....	42
3.3 jeins data	46
3.4 instrumen pengumpulan data	47

3.5 teknik analisis data.....	53
BAB IV	56
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
4.1 hasil penelitian.....	56
4.2 revisi produk setelah ujicoba skala kecil	67
4.3 revisi produk setelah ujicoba skala besar	67
4.4 pembahasan	68
BAB V	69
KESIMPULAN DAN SARAN	69
5.1 kesimpulan.....	69
5.2 saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72