

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TIORITIS	11
A. Kajian Teoritis.....	11
2.1 Pendidikan Jasmani.....	11
2.2 Kebugaran Jasmani	17
2.3 Hasil Belajar.....	25
2.4 Circuit Training.....	31
B. Kerangka Berpikir.....	39
C. Hipotesis.....	41

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	42
1. Lokasi Penelitian.....	42
2. Waktu Penelitian.....	42
B. Subjek	42
C. Objek.....	42
D. Metode Penelitian.....	42
E. Desain Penelitian.....	43
F. Prosedur Pelaksanaan Tindakan.....	44
G. Instrumen Penelitian.....	49
H. Teknik Analisis Data.....	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Deskripsi Data Penelitian.....	64
B. Hasil Penelitian	67
1. Pelaksanaan Siklus 1	67
2. Pelaksanaan Siklus 2	76
C. Pembahasan Hasil Penelitian	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSAKA.....	94

DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1. Program Latihan Sirkuit Pos	37
3.1. Tahap Pelaksanaan	45
3.2. Tabel Teknik Pengambilan Data	50
3.3. Lembar Observasi Kegiatan Guru	50
3.4. Lembar Observasi Kegiatan Siswa	52
3.5. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	54
3.6. Nilai TKJI Untuk Putra Usia 13-15 Tahun	60
3.7. Nilai TKJI Untuk Putri Usia 13-15 Tahun	60
4.1. Deskripsi Data Hasil Belajar Kebugaran Jasmani	64
4.2. Perbandingan Hasil Belajar Data Awal, Siklus I, Siklus II.....	65
4.3. Deskripsi Data Awal Kebugaran Jasmani Siswa	66
4.4. Data Hasil Observasi Guru Pada Proses Pembelajaran Siklus I.....	71
4.5. Data Hasil Observasi Siswa Pada saat Proses Pembelajaran Siklus I.....	72
4.6. Ketuntasan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siklus I.....	73
4.7. Data Hasil Observasi Guru Pada Saat Pembelajaran Siklus II	80
4.8. Data Hasil Observasi Siswa Pada Saat Pembelajaran Siklus II.....	81
4.9. Ketuntasan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siklus II.....	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1. Latihan Sirkuit Pos 1 (push up)	37
2.2. Latihan Sirkuit pos II (berjalan dengan tangan).....	37
2.3. Latihan Sirkuit III (sit up dengan media bola).....	37
2.4. Latihan Sirkuit Pos IV (naik turun bangku).....	38
2.5. Latihan Sirkuit Pos V (meloncat dengan satu kaki berangkai).....	38
2.6. Latihan Sirkuit Pos VI (lari memindahkan bola).....	38
2.7. Alur Kerangka Berfikir	40
3.1. Tahap Penelitian Tindakan Kelas.....	43
3.2. Tes Lari 50 Meter.....	59
3.3. Tes Gantung Siku (<i>Pull-Up</i>)	59
3.4. Tes Baring Duduk (Sit Up)	59
3.5. Tes Loncat Tegak.....	60
4.1. Diagram Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus	65
4.2. Diagram Perbandingan Ketuntasan Rata-rata Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus.....	65
4.3. Diagram Ketuntasan Data Awal.....	66
4.4. Diagram Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus I.....	73
4.5. Diagram Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus II	84

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	98
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	106
3. Lembar Observasi Kegiatan Guru Siklus I.....	114
4. Lembar Observasi Kegiatan Siswa Siklus I.....	117
5. Lembar Observasi Kegiatan Guru Siklus II.....	119
6. Lembar Observasi Kegiatan Siswa Siklus II.....	122
7. Data Awal Ketuntasan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani.....	124
8. Reduksi Data Awal Hasil Belajar Kebugaran Jasmani.....	126
9. Paparan Data Awal Hasil Belajar Kebugaran Jasmani.....	127
10. Data Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siklus I.....	128
11. Reduksi Data Ketuntasan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siklus I.....	130
12. Paparan Data Ketuntasan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siklus I.....	131
13. Data Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siklus I.....	132
14. Reduksi Data Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siklus II.....	134
15. Paparan Data Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siklus II.....	135
16. Total Peningkatan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani.....	136
17. Susunan Personalia TKJI usia 13 – 15 tahun.....	137
18. Lembar Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siklus I.....	138
19. Lembar Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siklus II.....	139
20. Dokumentasi.....	140
21. Lampiran Surat-Surat.....	147