

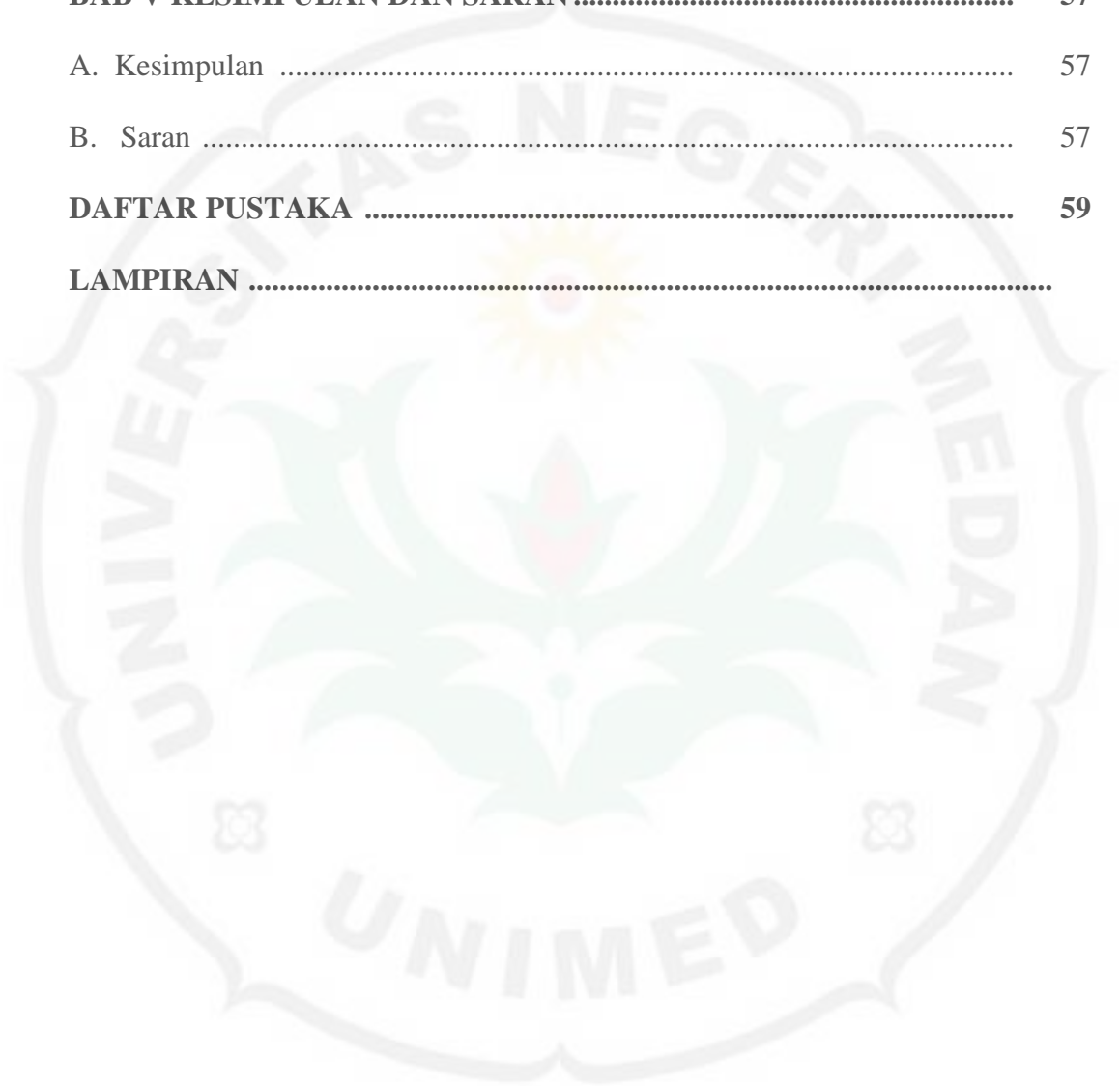
DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1. Manfaat yang bersifat teoritis	8
1.6.2. Manfaat yang bersifat praktis	8
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	10
2.1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	10
2.1.1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	10
2.1.2. Komponen Kebugaran Jasmani	11
2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	17

2.1.4. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	19
2.2. Karakteristik Siswa SMP	22
2.3. Ekstrakurikuler.....	25
2.3.1. Pengertian Ekstrakurikuler	25
2.3.2. Tujuan Ekstrakurikuler	26
2.3.3. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga.....	27
2.3.4. Ekstrakurikuler Karate di SMP N 2 Siempat Nempu.....	27
2.4. Hakikat Latihan.....	28
2.4.1. Pengertian Latihan	28
2.4.2. Prinsip-Prinsip Latihan	29
2.5. Hakikat Latihan Sirkuit.....	31
2.5.1. Pengertian Latihan Sirkuit.....	31
2.5.2. Program Latihan Sirkuit	31
2.5.3. Kelebihan Latihan Sirkuit.....	32
2.5.4. Jenis Latihan Sirkuit	33
2.6. Penelitian Yang Relevan.....	34
2.7. Kerangka Berfikir.....	35
2.8. Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
3.1. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	37
3.1.1 Lokasi Penelitian	37
3.1.2 Waktu Penelitian.....	37
3.2. Populasi dan Sampel	37

3.2.1 Populasi	37
3.2.2 Sampel	37
3.3. Desain Penelitian.....	38
3.4. Defenisi Operasional Variabel Latihan	40
3.5. Instrumen Penelitian.....	41
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.7. Teknik Analisis Data.....	43
3.8. Uji Prasyarat.....	44
3.8.1 Uji Normalitas	44
3.8.2 Uji Homogenitas	44
3.9. Pengujian Hipotesis.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Deskripsi Data Peneltian	46
a) Hasil Data <i>Pretest</i>	47
b) Hasil Data <i>Post-test</i>	48
c) Rangkuman Perbandingan Nilai Mean	49
B. Hasil Uji Prasyaratan Analisis.....	50
1. Uji Normalitas	50
2. Uji Homogenitas	51
3. Pengujian Hipotesis	52
C. Pembahasan	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	



THE
Character Building
UNIVERSITY