

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	3
D Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORITIS	5
A. Kajian Teori.....	5
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	5
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	5
b. Klasifikasi Kesegaran Jasmani.....	7
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani	12
c. Manfaat kesegaran jasmani	15
e. Peran Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar	18
f. Profil SMAN 1 Padang Tualang.....	20
g Tes Kesegaran Jasmani	21
B. Kerangka Berpikir	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel.....	23
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan.....	24
1. Instrumen Penelitian	24
2. Petunjuk Umum.....	26
3. Petunjuk Pelaksanaan Tes	27
E. Teknik Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A.Deskripsi Hasil Penelitian	37
B. Hasil Penelitian.....	48
C.Pembahasan Hasil Penelitian.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A.Kesimpulan	54
B.Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56

