

DAFTAR ISI	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I Pendahuluan.....	1
1.1.Latar Belakang Masalah.....	1
1.2.Identifikasi Masalah.....	7
1.3.Pembatasan Masalah.....	8
1.4.Rumusan Masalah.....	8
1.5.Tujuan Penelitian.....	8
1.6.Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
2.1.Hakikat Kebugaran Jasmani.....	10
2.1.1.Komponen Kebugaran Jasmani.....	11
2.1.2.Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	12
2.2.Hakikat Penjas.....	13
2.2.1.Hakikat Tujuan Penjas.....	14
2.3.Hakikat Covid – 19.....	16
2.4.Profil Sekolah SMP Swasta Bhayangkari 2 Kabanjahe.....	18
2.5.Penelitian yang Relevan.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
3.1.Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	23
3.2.Populasi Dan Sampel.....	23
3.2.1.Populasi.....	23
3.2.2.Sampel.....	23
3.3.Metode Penelitian.....	24
3.4.Desain Penelitian.....	24

3.5.Instrumen Penelitian.....	25
3.6.Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	30
4.1.Deskripsi hasil penelitian.....	30
4.2.hasil Penelitian.....	32
4.3.Deskripsi data tes lari 50 M putra dan putri.....	32
4.4.Deskripsi data tes gantung angkat tubuh putra dan tekuk siku putri.....	33
4.5.Deskripsi data tes baring duduk putra dan putri	34
4.6 Deskripsi data tes loncat tegak putra dan putri.....	36
4.7 Deskripsi data tes lari 1000 M putra dan 800 M putri.....	37
4.8 Pembahasan hasil penelitian.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
DAFTAR LAMPIRAN	

