

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	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 LANDASAN TEORI.....	10
2.1 Kajian Teori.....	10
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	10
2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
2.1.3 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	15
2.1.4 Faktor – Faktor Kebugaran Jasmani.....	17
2.1.5 Tes Kebugaran Jasmani.....	18
2.2 Perkembangan Fisik Anak Usia 13-15 Tahun.....	19
2.3 Pembelajaran Tatap Muka Terbatas.....	22
2.4 Karakteristik Siswa SMP Negeri 4 Percut Sei Tuan.....	24
2.5 Hasil Penelitian yang Relevan.....	26
2.6 Kerangka Berfikir.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
3.1 Desain Penelitian.....	30
3.2 Metode Penelitian.....	30

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
3.3.1 Tempat Penelitian.....	31
3.3.2 Waktu Penelitian.....	31
3.4 Populasi dan Sampel.....	31
3.4.1 Populasi.....	31
3.4.2 Sampel.....	32
3.5 Instrument Penelitian.....	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.7 Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	47
4.2 Hasil Penelitian.....	48
4.2.1 Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.....	48
4.2.2 Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Berdasarkan Norma.....	64
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
5.1 Kesimpulan.....	69
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	

