

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIS	8
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
2.2 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
2.3 Faktor-faktor Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	10
2.4 Fungsi Kebugaran Jasmani	13
2.5 Prinsip pembembangan kebugaran jasmani	14
2.6 Penelitian Yang Relevan	16
2.7 Kerangka Berpikir.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
3.1 Metode Penelitian	20
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	20
3.3 Populasi dan Sampel	20
3.4 Instrumen Penelitian.....	21

3.5 Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	30
4.1.1. Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sekolah Sepak Bola Ganas Muda Pollung (GASPOL) Kabupaten Humbanghasundutan	30
4.2 Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1 Kesimpulan	39
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN 1.....	47

