

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR 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.....	7
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEOR.....	10
2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	10
2.2 Komponen Kebugaran Jasmani	13
2.3 Bentuk – bentuk Kebugaran Jasmani.....	16
2.4 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	18
2.5 Tujuan Kebugaran Jasmani.....	21
2.6 Fungsi Kebugaran Jasmani	24
2.7 Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani.....	25
2.8 Macam – macam Tes Tingkat Kebugaran Jasmani	26
2.9 Kerangka Berpikir.....	28
2.10 Penelitian yang Relevan.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Metode Penelitian	30
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	30

3.2.1 Tempat Penelitian	30
3.2.2 Waktu Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel	30
3.3.1 Populasi	30
3.3.2 Sampel	31
3.4 Instrumen Penelitian	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Hasil Penelitian.....	40
4.1.1 Deskripsi Hasil TKJI	41
4.2 Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63

