

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	8
2 Deskripsi Konseptual.....	8
2.1. Hakikat kebugaran jasmani.....	8
2.2. Pentingnya Menjaga Kebugaran Jasmani.....	10
2.3. Peran Guru Dalam Kebugaran Jasmani di Sekolah.....	12
2.4. Komponen Kebugaran Jasmani	13
2.5. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	17
2.6. Profil & Karakteristik Remaja	19
2.7 Hasil Penelitian Yang Relevan	24

2.8 Kerangka Berpikir	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.2 Populasi dan Sampel	25
3.3 Metode Penelitian	26
3.4 Instrumen Penelitian	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data	35
3.6 Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN	40
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	40
4.1.1 TKJI SMA Negeri 1 Namorambe	42
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Simpulan	48
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53