

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Pembatasan masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIS	7
2.1. Kerangka Teoritis	7
2.1.1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	7
2.1.2. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	8
2.1.3. Komponen Kebugaran Jasmani	10
2.1.4. Tujuan Kebugaran Jasmani	20
2.1.5. Fungsi Kebugaran Jasmani	21
2.1.6. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	21
2.1.7. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	22
2.1.8. Jenis permainan	23
2.2. Kerangka Berpikir	28
2.3. Hipotesis Penelitian	29

BAB III METODE PENELITIAN.....	30
3.1. Lokasi dan waktu penelitian	30
3.1.1. Lokasi	30
3.1.2. Waktu Penelitian	30
3.2. Populasi Dan Sampel.....	30
3.2.1. Populasi Penelitian	30
3.2.2. Sampel Penelitian	30
3.3. Metode penelitian	31
3.4. Desain penelitian	32
3.5. Instrumen Penelitian	33
3.5.1. Instrumen Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI usia 12-13 tahun)	34
3.6. Teknik Pengumpulan Data	39
3.6.1. Lari 60 meter	40
3.6.2. Gantung angkat tubuh (pull up) 60 detik.....	40
3.6.3. Baring duduk (sit up) 60 detik.....	41
3.6.4. Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)	41
3.7. Teknik Analisis Data	43
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	45
4.1.1. Hasil Penelitian.....	45
4.1.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
4.1.3. Lari 60 Meter	48
4.1.4. Gantung Sikut.....	49
4.1.5. Baring Duduk	49
4.1.6. Loncat Tegak	50
4.1.7. Lari 1000 meter	51
4.2. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
5.1. Kesimpulan.....	54
5.2. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56