DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **i**
PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Pembatasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 5
1.6 Manfaat Penelitian 6
BAB II LANDASAN TEORI **7**
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani 7
2.2 Hakikat Kebugaran Jasmani 10
2.2.1 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani 12
2.2.2 Fungsi Kebugaran Jasmani 14
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani 16
2.2.4 Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani Yang Baik 18
2.2.5 Arti Penting Kebugaran Jasmani Bagi Siswa 19
2.3 Profil Sekolah SMP Negeri 2 Mardingding 20
2.4 Kerangka Berpikir 21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN **23**
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian 23

3.2 Populasi dan Sampel 23
3.2.1 Populasi 23
3.2.2 Sampel 23
3.3 Instrumen Penelitian 24
3.3.1 Lari Cepat 50 M Putra dan Putri 25
3.3.2 Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri 27
3.3.3 Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik 30
3.3.4 Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) 32
3.3.5 Tes Lari 800 Meter Putri dan 1000 Meter Putra 35
3.4 Teknik Analisis Data 37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 41
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian 41
4.1.1 Kelompok Putra 41
4.1.2 Kelompok Putri 42
4.2 Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani 43
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian 56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 61
5.1 Kesimpulan 61
5.2 Saran 61
DAFTAR PUSTAKA 62

THE Character Building UNIVERSITY