

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	7
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORITIS	10
A. Kajian Teoritis.....	10
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	10
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	21
3. Hakikat <i>Anthropometry</i>	24
4. Hakikat <i>Somatotype</i>	26
5. Komponen Somatotype yang diukur.....	29
6. Profil SMA Unggulan CT Foundation.....	33
B. Kerangka Berfikir.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
1. Lokasi.....	37
2. Waktu.....	37
B. Populasi dan Sampel.....	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel	37
C. Metodologi Penelitian.....	38
D. Instrumen Penelitian.....	38

1. Pengukuran <i>Somatotype</i> berdasarkan <i>Anthropometri</i>	38
2. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani.....	46
E. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	57
1. Uji Normalitas.....	57
2. Uji Homogenitas.....	57
B. Hasil Penelitian.....	57
1. Hasil Penelitian <i>Somatotype</i>	57
2. Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani.....	73
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	80
1. Pembahasan <i>Somatotype</i>	80
2. Pembahasan Kebugaran Jasmani.....	82
3. Pembahasan <i>Somatotype</i> dan Kebugaran Jasmani.....	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani.....	53
2. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani.....	54
3. Tabel Hasil Perhitungan <i>Somatotype</i>	58
4. Tabel Persentase, Koordinat dan Kategori <i>Mesomorph Endomorph</i>	59
5. Tabel Persentase, Koordinat dan Kategori <i>Endomorphic Mesomorph</i>	62
6. Tabel Persentase, Koordinat dan Kategori <i>Central</i>	64
7. Tabel Persentase, Koordinat dan Kategori <i>Mesomorphic Ectomorph</i>	66
8. Tabel Persentase, Koordinat dan Kategori <i>Mesomorphic Endomorph</i>	68
9. Tabel Persentase, Koordinat dan Kategori <i>Balanced Mesomorph</i>	70
10. Frekuensi dan Nilai Tes Lari 60 Meter.....	72
11. Frekuensi dan Nilai Tes Angkat Tubuh 60 Detik.....	73
12. Frekuensi dan Nilai Tes Baring Duduk 60 Detik.....	73
13. Frekuensi dan Nilai Tes Loncat Tegak.....	74
14. Frekuensi dan Nilai Tes Lari 1200 Meter.....	75
15. Tabel Rentang Skor Data Penelitian.....	76
16. Persentase dan Hasil Penelitian TKJI Siswa.....	77
17. Kategori <i>Somatotype</i> dan Kesegaran Jasmani.....	85
18. Kategori <i>Somatotype</i> , Kesegaran Jasmani ndan Persentase.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Label Kategori <i>Somatotype</i> menurut <i>Heath-Carter</i>	42
2. <i>Somatochart</i> menurut <i>Heath-Carter</i>	45
3. Label Kategori <i>Somatotype Heath-Carter</i>	46
4. Tes lari 60 Meter.....	47
5. Tes Gantung Siku.....	48
6. Tes Baring Duduk 60 Detik.....	49
7. Tes Loncat Tegak.....	51
8. Tes Lari 1200 meter.....	52
9. Hasil dan Letak koordinat <i>Mesomorph Endomorph</i>	61
10. Hasil dan Letak Kategori <i>Mesomorph Endomorph</i>	61
11. Hasil dan Letak koordinat <i>Endomorphic Mesomorph</i>	63
12. Hasil dan Letak Kategori <i>Endomorphic Mesomorph</i>	63
13. Hasil dan Letak koordinat <i>Central</i>	65
14. Hasil dan Letak Kategori <i>Central</i>	65
15. Hasil dan Letak koordinat <i>Mesomorphic Ectomorph</i>	67
16. Hasil dan Letak Kategori <i>Mesomorphic Ectomorph</i>	67
17. Hasil dan Letak koordinat <i>Mesomorphic Endomorph</i>	69
18. Hasil dan Letak Kategori <i>Mesomorphic Endomorph</i>	69
19. Hasil dan Letak koordinat <i>Balanced Mesomorph</i>	71
20. Hasil dan Letak Kategori <i>Balanced Mesomorph</i>	71
21. Histogram Hasil Lari 60 meter.....	72
22. Histogram Hasil Gantung Angkat Tubuh 60 Detik.....	73
23. Histogram Hasil Baring Duduk 60 Detik.....	74
24. Histogram Hasil Tes Loncat Tegak.....	75
25. Histogram Hasil Tes Lari 1200 Meter.....	75
26. Histogram Hasil Persentase tes TKJI.....	77
27. Pengukuran Lemak di bagian <i>Subscapular</i>	118
28. Pengukuran Lemak di bagian <i>Suprapinale</i>	118

29. Pengukuran Lemak di bagian <i>Calf</i>	119
30. Pengukuran Lemak di bagian <i>Triceps</i>	119
31. Pengukuran Tinggi Badan.....	120
32. Pengukuran Lilitan Tubuh bagian <i>Biceps Girth</i>	120
33. Pengukuran Lilitan Tubuh di bagian <i>Calf Girth</i>	121
34. Pengukuran Berat Badan.....	121
35. Pengukuran Lebar Tulang dibagian <i>Femur Width</i>	122
36. Pengukuran Lebar Tulang dibagian <i>Humerus Width</i>	122
37. Tes Lari 60 Meter.....	123
38. Tes Baring Duduk 60 Detik.....	123
39. Tes Gantung Siku 60 Detik.....	124
40. Tes Loncat Tegak.....	124
41. Tes Lari 1200 Meter.....	125
Foto Bersama Siswa SMA Unggulan CT Foundation.....	125

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Pengukuran <i>Somatotype</i>	93
2. Perhitungan Kuadrat Tskor <i>Somatotype</i>	97
3. Hasil T-Skor Data <i>Somatotype</i>	99
4. Hasil Data Kesegaran Jasmani.....	101
5. Perhitungan Kuadrat T-Skor Kesegaran Jasman.....	103
6. Hasil T-skor kesegaran Jasmani.....	105
7. Uji Normalitas <i>Somatotype</i>	107
8. UjiNormalitas Kesegaran Jasmani.....	109
9. Perhitungan Standard Deviasi.....	111
10. Uji Homogenitas.....	112
11. Hasil Perhitungan <i>Somatotype</i> Secara Manual.....	114
12. Hasil Kategori <i>Somatotype</i>	115
13. Hasil Kategori Kesegaran Jasmani.....	115
14. Perhitungan Persentase.....	117
15. Dokumentasi Tes Pengukuran <i>SOMatotype</i>	118
16. Dokumentasi Tes Pengukuran Kesegaran Jasmani.....	123