

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	9
A. Kajian Teoretis	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	9
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	12
3. Hakikat Circuit Training	17
4. Hakikat Senam Kebugaran Jasmani 2004.....	22
B. Kerangka Berpikir	23
C. Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
A. Tempat dan Waktu Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel Penelitian	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel.....	25

C. Metode Penelitian	27
D. Disain Penelitian	27
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	38
A. Hasil Penelitian.....	38
1. Menentukan Nilai Rata-Rata.....	38
2. Uji Normalitas.....	39
3. Uji Homogenitas	39
4. Uji Hipotesis	40
B. Pembahasan Hasil Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN-SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran-Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

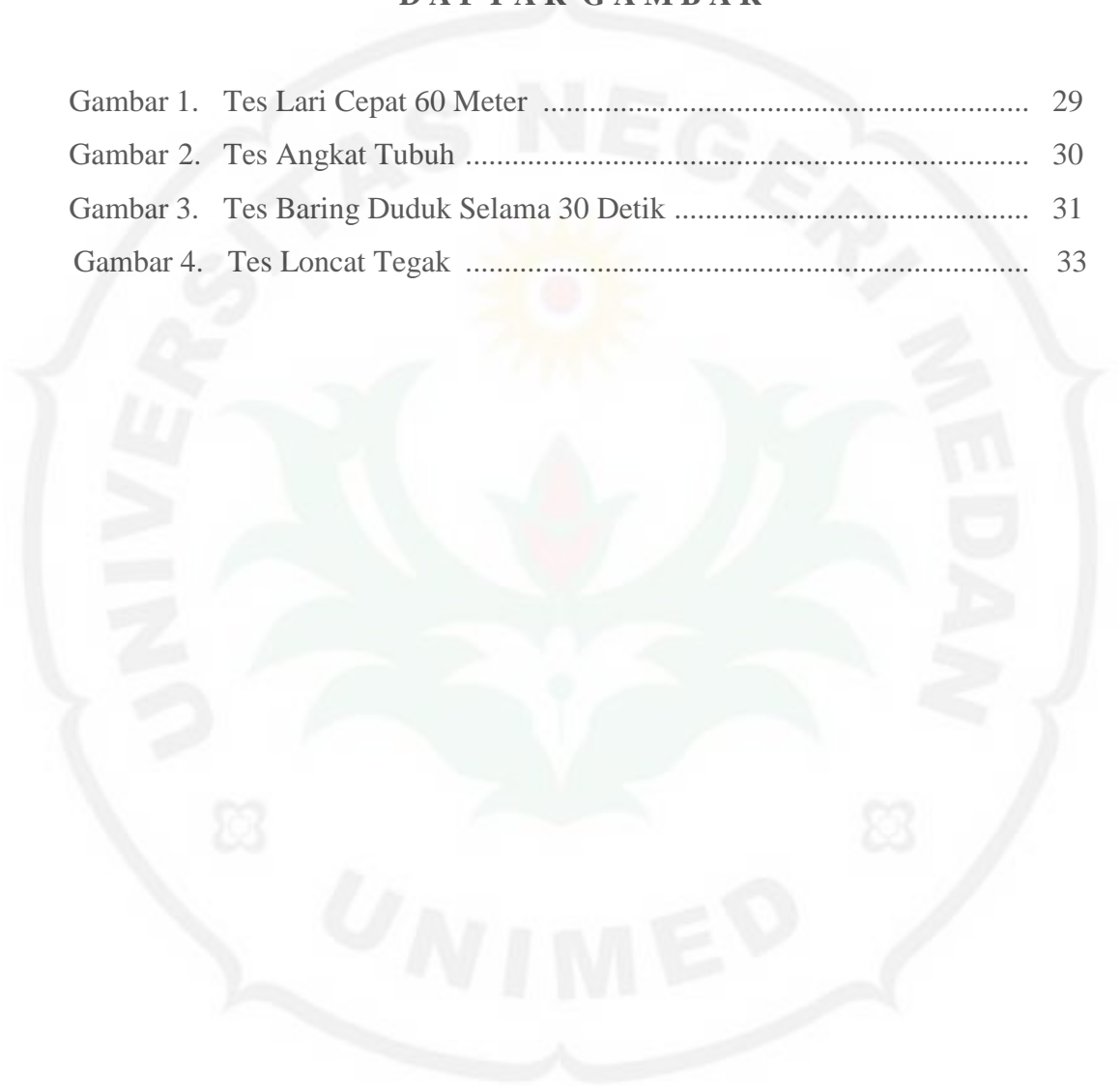
THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perincian Siswa Tiap Kelas	25
Tabel 2. Perincian Jumlah Sampel Tiap Kelas	26
Tabel 3. Disain Penelitian	27
Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16 Sampai 19 Tahun (Putra).....	34
Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16 Sampai 19 Tahun (Putra)	34
Tabel 4.1 Ringkasan Nilai Rata-rata, Varians Dan Simpangan Baku	38
Tabel 4.2 Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data	39
Tabel 4.3 Ringkasan Hasil Uji Homogen	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tes Lari Cepat 60 Meter	29
Gambar 2. Tes Angkat Tubuh	30
Gambar 3. Tes Baring Duduk Selama 30 Detik	31
Gambar 4. Tes Loncat Tegak	33



THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Program Latihan <i>Circuit Training</i>	49
Lampiran 2.	Gerakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Tahun 2004	59
Lampiran 3.	Teknik <i>Matching Pairing</i>	81
Lampiran 4.	Daftar Hadir Siswa	83
Lampiran 5.	Data <i>Post Test Circuit Trainng</i>	85
Lampiran 6.	Data <i>Post Test</i> SKJ 2004	86
Lampiran 7.	Skore <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok <i>Circuit Training</i>	87
Lampiran 8.	Skore <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok SKJ 2004	88
Lampiran 9.	Perhitungan skore Kelompok <i>Circuit Training</i>	89
Lampiran 10.	Perhitungan Kelompok SKJ 2004	90
Lampiran 11.	Uji Normalitas	91
Lampiran 12.	Uji Homogenitas.....	94
Lampiran 13.	Uji Hipotesis.....	96
Lampiran 14.	Dokumentasi Penelitian	100

UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY