

DAFTAR ISI

| | Hal |
|--|----------|
| PERSETUJUAN..... | i |
| ABSTRAK | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Batasan Masalah..... | 4 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR | |
| A. KAJIAN TEORI..... | 7 |
| 2.1. Hakikat Pendidikan Jasmani | 7 |
| 2.1.1. Pengertian Pendidikan Jasmani | 7 |
| 2.1.2. Tujuan Pendidikan Jasmani..... | 8 |
| 2.1.3. Manfaat Pendidikan Jasmani..... | 12 |
| 2.2. Hakikat Kebugaran Jasmani..... | 15 |
| 2.2.1. Pengertian Kebugaran Jasmani | 15 |
| 2.2.2. Tujuan Kebugaran Jasmani | 18 |
| 2.2.3. Manfaat Kebugaran Jasmani | 19 |
| 2.2.4. Faktor-faktor Kebugaran Jasmani | 22 |

| | |
|--|-----------|
| 2.2.5. Komponen Kebugaran Jasmani..... | 27 |
| 2.2.6. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani..... | 32 |
| B. KERANGKA BERPIKIR | 44 |
| C. PENELITIAN YANG RELEVAN..... | 46 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Waktu Dan Tempat Pelaksanaan Penelitian | 50 |
| B. Populasi dan Sampel Penelitian | 50 |
| C. Desain Penelitian..... | 52 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 52 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 53 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 57 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Analisis Data Penelitian..... | 58 |
| B. Pembahasan..... | 63 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 69 |
| B. Saran | 70 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 71 |
| LAMPIRAN..... | 74 |

