

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR DIAGRAM	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian.....	11
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	13
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani	13
2.2 Hakikat Kebugaran Jasmani	16
2.2.1 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	19
2.2.2 Fungsi Kebugaran Jasmani	21
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	23
2.2.4 Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani Yang Baik	25
2.2.5 Arti Penting Kebugaran Jasmani Bagi Siswa	26
2.2.6 Lingkup Aktivitas Kebugaran Jasmani.....	27
2.2.7 Karakteristik Pegunungan dan Perkotaan.....	28
2.3 Penelitian Yang Relevan	30
2.3 Kerangka Berpikir	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
3.2 Populasi dan Sampel	37
3.2.1 Populasi.....	37
3.2.2 Sampel	38
3.3 Metode Penelitian.....	38
3.4 Instrumen Penelitian.....	39
3.3.1 Lari Cepat 40 M Putra dan Putri.....	40
3.3.2 Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Putra Dan Putri	42
3.3.3 Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Selama 30 detik	45
3.3.4 Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	47
3.3.5 Tes Lari 600 Meter Putri dan Putra	50
3.5 Teknik Pengumpulan Data	53
3.6 Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	59
4.1.1 Siswa Kelas V SD N 094119 Panribuan.....	59
4.1.2 siswa kelas V SD N 066038 Medan	62
4.2 Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani.....	64
4.2.1 Hasil TKJI Siswa Kelas V SD N 094119 Panribuan	65
4.2.2 Hasil Tkji Siswa Kelas V Sd N 066038 Medan	75
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	88
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	94
5.1 Kesimpulan.....	94
5.2 Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN.....	101