

DAFTAR ISI

	Halaman
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 1	
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II	
KAJIAN TEORI	8
2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	8
2.2 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	12
2.2.1 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	15
2.2.2 Fungsi Kebugaran Jasmani	20
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	22
2.2.4 Ciri-Ciri Kebugaran Jasmani Yang Baik.....	24
2.2.5 Arti Penting Kebugaran Jasmani Bagi Siswa	25
2.3 Kerangka Berpikir	26
 BAB III	
METODOLOGI PENELITIAN	28
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
3.2 Populasi dan Sampel	28
3.2.1 Populasi	28
3.2.2 Sampel	28
3.3 Instrumen Penelitian.....	29
3.3.1 Lari Cepat 50 M Putra dan Putri.....	30

3.3.2 Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri	32
3.3.3 Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Selama 60 detik	37
3.3.4 Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	40
3.3.5 Tes Lari 800 Meter Putri dan 1000 Meter Putra.....	43
3.4 Teknik Analisis Data	46
BAB IV	
HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil Penelitian.....	49
4.1.1 Deskripsi Hasil TKJI	50
4.2 Pembahasan	62
BAB V	
KESIMPULAN DAN SARAN	66
5.1 Kesimpulan.....	66
5.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	73

