

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	7
A. Kajian Teoritis	7
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	7
2. Unsur-unsur kebugaran Jasmani.....	9
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
4. Manfaat Tes kebugaran jasmani Bagi Siswa	18
5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	18
B. Kerangka Berpikir.....	20
C. Profil Pondok Pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel.....	28

C. Metode Penelitian	30
D. Instrumen Penelitian	30
a) Lari 50 Meter	
b) Gantung Siku Tekuk (putra)/Angkat Tubuh (Putri)	
c) Baring Duduk	
d) Loncat Tegak	
e) Lari 1000 Meter (Putra)/ 800 Meter (Putri)	
E. Teknik Analisis Data	41
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	43
B. Data Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani	45
C. Pembahasan Data Hasil Penelitian	46
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
 DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Statistik Pondok pesantren Modern Darul Hikmah Taman Pendidikan Islam 2012/2013	29
Tabel 3.2 Nilai Test Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera	39
Tabel 3.3 Nilai Test Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Puteri	39
Tabel 3.4 Norma Test Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera dan Puteri	40
Tabel 3.5 Contoh Formulir Test Kesegaran Jasmani Indonesia	40
Tabel 4.6 Deskripsi Data Hasil Penelitian (Putra)	44
Tabel 4.7 Deskripsi Data Hasil Penelitian (Putri).....	44
Tabel 4.8 Data Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah yang berada di PPMDH TPI Medan Tahun Ajaran 2012/2013	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Test lari 50 Meter	31
Gambar 3.2 Test Angkat Tubuh	33
Gambar 3.3 Test Baring Duduk	34
Gambar 3.4 Sikap Saat melakukan Test Baring Duduk.....	34
Gambar 3.5 Test Loncat tegak	35
Gambar 3.6 Sikap Saat melakukan Test Loncat tegak.....	36
Gambar 3.7 Posisi Tangan Saat Melakukan Loncat Tegak	36
Gambar 3.8 Aba-aba saat melakukan Lari 1000 m putra/ 800 m putri	38
Gambar 3.9 Posisi Badan Saat Menuju Garis Finish	38

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Klasifikasi Tingkat Kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII Madrasah Tsanawiyah yang berada di PPMDH TPI Medan Tahun 2012/2013..... 51
2. Data Klasifikasi Tingkat Kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII Madrasah Tsanawiyah yang berada di PPMDH TPI Medan Tahun 2012/2013..... 52
3. Data Hasil Survey Tingkat kebugaran jasmani siswa Putra Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah yang berada di PPMDH TPI Medan Tahun Ajaran 2012/2013 53
4. Data Hasil Survey Tingkat kebugaran jasmani siswa Putri Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah yang berada di PPMDH TPI Medan Tahun Ajaran 2012/2013 55
5. Perhitungan Nilai Presenrase Hasil Test Kebugaran jasmani Siswa Putra..... 57
6. Perhitungan Nilai Presenrase Hasil Test Kebugaran jasmani Siswa Putri 58
7. Perhitungan Nilai Presenrase Hasil Test Kebugaran jasmani Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah yang berada di PPMDH TPI Medan 59
8. Susunan Personalia Penelitian 60
9. Dokumentasi Penelitian 61

