DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR ..... **iii**

DAFTAR ISI ..... **v**

DAFTAR TABEL ..... **vi**

DAFTAR GAMBAR ..... **viii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **ix**

BAB I. PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 3

C. Pembatasan Masalah 4

D. Rumusan Masalah 5

E. Tujuan Penelitian 5

F. Manfaat Penelitian 5

BAB II. LANDASAN TEORITIS **7**

A. Landasan Teoritis 7

1. Hakikat Kesegaran Jasmani 7

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani 10

3. Pentingnya Kesegaran Jasmani Bagi Siswa SMP Negeri 2 Porsea .12

4. Hakikat Indeks Massa Tubuh 12

B. Kerangka Berpikir 13

C. Hipotesis 13

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN 14

A. Lokasi dan Waktu Penelitian 14

1. Lokasi Penelitian 14

2. Waktu Penelitian 14

B. Populasi dan Sampel 14

1. Populasi 14

2. Sampel 14

C. Metode Penelitian 15

D. Desain Penelitian 16

E. Instrumen Penelitian 18

F. Teknik Analisis Data 31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 32

A. Deskripsi Data Penelitian 32

B. Pengujian Hipotesis 33

C. Pembahasan Hasil Penelitian 34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 36

A. Kesimpulan 36

B. Saran 36

DAFTAR PUSTAKA 38

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Nilai TKJI 30
2. Norma Tes Kesegaran Jasmani 30
3. Distribusi frekuensi IMT Siswa SMP Negeri 2 Porsea 32
4. Distribusi frekuensi TKJI Siswa SMP Negeri 2 Porsea.....33

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Kerangka Berpikir 13
2. Kerangka Konsep 16
3. Lari 50 Meter 23
4. Tiang untuk bergantung angkat badan 23
5. Posisi yang benar untuk tes bergantung angkat badan 23
6. Gerakan bergantung angkat badan 24
7. Baring duduk 25
8. Gerakan baring duduk 26
9. Loncat tegak 27
10. Gerakan loncat tegak 27
11. Posisi start lari 1000 Meter 29
12. Finish Lari 1000 Meter 29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Formulir Tes TKJI Siswa SMP Negeri 2 Porsea 2012 40
2. Data Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas 1 SMP Negeri 2 Porsea 41
3. Data Tes TKJI Siswa SMP Negeri 2 Porsea 2012 42
4. Mencari korelasi dengan korelasi product moment 43
5. Susunan Panitia Pelaksana Penelitian Skripsi 44
6. Tabel Harga Kritik r Product-Moment 45
7. Tabel Interpretasi Nilai r 46
8. Dokumentasi Penelitian 47

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY