

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II : LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	9
a. Pengertian Kesegaran Jasmani	9
b. Komponen Kesegaran Jasmani.....	13
c. Manfaat Kesegaran Jasmani	17
d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	18
2. Hakekat Latihan	20
3. Hakekat Latihan Sirkuit	23
3.1. Push-Up	24
3.2. Sit-up	25
3.3. Squad-Jump	25
3.4. Shuttle-Run.....	26
3.5. Sprint 30 meter	26
3.6. Lari 400 meter	27

B. Kerangka Berpikir	27
C. Hipotesis.....	29
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Metode Penelitian.....	31
D. Defenisi Operasional	32
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	46
B. Hasil Penelitian.....	48
C. Pengujian Hipotesis	49
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	57