

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Definisi Operasional .....	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Kegunaan Penelitian .....	4
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....	6
2.1 Kajian Pustaka .....	6
2.1.1. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	6
2.1.2. Pengertian Kebugaran .....	7
2.1.3. Komponen kebugaran Jasmani .....	7
2.1.4. Tujuan Kebugaran Jasmani .....	10
2.1.5. Fungsi Kebugaran Jasmani .....	11
2.1.6. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	11
2.1.7. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	13
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	16
2.3 Kerangka Konseptual .....	17
2.4 Hipotesis Penelitian .....	18
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....	20

3.1	Metode Penelitian.....	20
3.2	Variabel Penelitian .....	20
3.3	Populasi dan Sampel .....	21
3.3.1	Populasi.....	21
3.3.2	Sampel.....	21
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.5	Instrumen Penelitian .....	24
3.6	Teknik Analisis Data .....	43
3.7	Langkah Langkah Penelitian .....	43
3.8	Waktu dan Tempat Penelitian .....	44
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHSAN .....</b>		<b>45</b>
4.1	Deskripsi Hasil penelitian .....	45
4.1.1	Deskripsi Data.....	45
4.2	Pembahasan .....	65
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>67</b>
5.1	simpulan .....	67
5.2	saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jumlah siswa kelas 11 SMA Negeri 1 cijeruk kabupaten bogor.....	21
Tabel 3.2 Sampel SMA Negeri Cijeruk Kabupaten Bogor.....	22
Tabel 3.3 Kategori Status Gizi .....	27
Tabel 3.4 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) .....	27
Tabel 3.5 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak perempuan umur 13-18 tahun .....	29
Tabel 3.6 Norma Tes V sit and Reach .....	33
Tabel 3.7 Norma Tes Sit Up 60 Detik ( <i>North Thurston Public Schools Norm Test</i> ) SIT UP – KEMENPORA.....	35
Tabel 3.8 Norma Tes <i>Squat Thrust</i> .....	36
Tabel 3.9 Lembar Penilaian <i>Pacer Test</i> .....	39
Tabel 3.10 Norma <i>Pacer Test</i> .....	41
Tabel 3.11 Proporsi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara .....	42
Tabel 3.12 Kategori Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani.....	42
Tabel 3.13 Tabel Rumus Analisis Data .....	43
Tabel 4.1 Hasil Konversi Indek Masa Tubuh Siswa Kelas 11.....	45
Tabel 4.2 Hasil konversi Tingkat Kebugaran Siwa Kelas 11 SMA Negeri 1 Cijeruk.....	50
Tabel 4. 3 Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara ( <i>pacer test</i> ) .....	56
Tabel 4.4 Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara <i>squat thrust</i> .....	57
Tabel 4.5 Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara <i>sit up</i> .....	59
Tabel 4.6 Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara <i>V sit and reach</i> .....	60
Tabel 4.7 rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki.....	61
Tabel 4.8 rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan .....	59
Tabel 4.9 Hasil Keseluruhan Deskriptif Indeks Masa Tubuh Siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Cijeruk.....	63
Tabel 4.10 Hasil Analisis Keseluruhan Deskriptif Tes Kebugaran Pelajar .....	64

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Pengukuran tinggi badan.....	25
Gambar 3.2 Pengukuran Berat Badan.....	26
Gambar 3.3 Sikap Akhir <i>V sit Reach</i> .....	32
Gambar 3.4 Sikap awal <i>V Sit Reach</i> .....	32
Gambar 3.5 Sikap Awal <i>V Sit Reach</i> .....	32
Gambar 3.6 Rangkaian 1 Gerakan Sit Up.....	34
Gambar 3.7 Gerakan <i>Squat Thrust</i> .....	37
Gambar 3.8 Posisi Penempatan Cone .....	38
Gambar 3.9 Contoh Lembar Penilaian.....	40
Gambar 4.1 Grafik Hasil Keseluruhan Indeks Masa Tubuh Siswa Kelas 11 SMA Negeri I Cijeruk.....	49
Gambar 4.2 grafik tingkat kebugaran siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Cijeruk.....	55
Gambar 4.3 Grafik Hasil TKPN <i>pacer test</i> Laki-Laki Dan Perempuan .....	57
Gambar 4.4 Grafik Hasil Tes TKPN <i>squat thrust</i> 30 detik laki-laki dan perempuan.....	58
Gambar 4.5 Grafik Hasil Tes TKPN <i>sit up</i> 60 detik laki-laki dan perempuan....	60
Gambar 4.6 Grafik Hasil Tes TKPN <i>V sit and reach</i> laki-laki dan perempuan...	61
Gambar 4.7 grafik rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki .....	62
Gambar 4.8 grafik rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan.....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas 11 .....	70
Lampiran 2 hasil tes kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Cijeruk.....	74
Lampiran 3 Formulir TKPN siswa.....	80
Lampiran 4 SK Pembimbing.....	81
Lampiran 5 SK pembimbing.....	82
Lampiran 6 Surat Izin penelitian.....	83
Lampiran 7 Surat Keterangan/Balasan Penelitian.....	84
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	85