

## DAPTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR DEWAN PENGUJI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Definisi Operasional .....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	8
1.5 Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....</b>	<b>10</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	10
2.1.1 Pengertian Keburan Jasmani .....	10
2.1.1.1 Komponen Kebugaran Jasmani .....	13
2.1.2 Tujuan Latihan .....	15
2.1.2.1 Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani .....	16
2.1.2.2 Prinsip-prinsip Latihan Kebugaran Jasmani .....	16
2.1.2.3 Jenis-Jenis Latihan Kebugaran Jasmani.....	17
2.1.3 Konsep Permainan Tradisional.....	19
2.1.3.1 Manfaat Permainan Tradisional .....	19

2.1.3.2	Pengertian Gobak Sodor .....	20
2.1.3.3	Manfaat Gobak Sodor .....	21
2.1.4	Konsep Futsal.....	22
2.1.5	Konsep Ekstrakurikuler.....	23
2.2	Hasil Penelitian Yang Relevan .....	23
2.3	Kerangka Konseptual .....	24
2.4	Hipotesis Penelitian.....	24
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....</b>		<b>26</b>
3.1	Metode Penelitian .....	26
3.2	Variabel Penelitian .....	26
3.3	Desain Penelitian .....	27
3.4	Populasi dan Sampel.....	27
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	28
3.6	Instrumen Penelitian .....	28
3.7	Teknik Analisis Data .....	36
3.8	Langkah-langkah Penelitian .....	41
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>43</b>
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian .....	43
4.1.1	Dekripsi Data .....	43
4.1.2	Pengujian Normalitas Data Dari Setiap Tes.....	43
4.1.3	Pengujian Homogenitas.....	44
4.1.4	Penguji Hipotesis.....	44
4.2	Pembahasan.....	45
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>46</b>
5.1	Simpulan .....	46
5.2	Saran.....	46

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>74</b>