

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 10 SMA N 1 MANONJAYA.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Definisi Operasional.....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Kegunaan Penelitian.....	8
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	9
2.1 Tinjauan Pustaka	9
2.1.1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.2 Manfaat Kebugaran Jasmani	10
2.1.3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	11
2.1.4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	22
2.1.5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	23
2.1.6. Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani	24
2.1.7. Tes Kebugaran Jasmani.....	26
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	29
2.3 Kerangka Konseptual	30
2.4 Hipotesis.....	30

BAB 3 METODE PENELITIAN	31
3.1 Metode Penelitian.....	31
3.2 Variabel Penelitian	31
3.3 Desain Penelitian.....	32
3.4 Populasi dan Sampel	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data	34
3.6 Instrumen Penelitian.....	34
3.6.1 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	35
3.7 Teknik Analisis Data.....	39
3.8 Langkah-Langkah Penelitian.....	39
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	40
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	42
4.2 Pembahasan.....	52
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	54
5.1 Simpulan.....	54
5.2 Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	57
RIWAYAT HIDUP	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Populasi.....	33
Tabel 3. 2 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	39
Tabel 4. 1 Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 10 SMA Negeri 1 Manonjaya.....	42
Tabel 4. 2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Lari Cepat 60 Meter)	44
Tabel 4. 3 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Lari Angkat Tubuh).....	45
Tabel 4. 4 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Baring Duduk).....	47
Tabel 4. 5 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Loncat Tegak).....	48
Tabel 4. 6 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Lari 1000&1200 meter)	50
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Keseluruhan Deskriptif TKJI Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Manonjaya.....	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	35
Gambar 3. 2 Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	36
Gambar 3. 3 Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	37
Gambar 3. 4 Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	38
Gambar 4. 1 Grafik Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	43
Gambar 4. 2 Grafik Hasil Tes Lari 60 meter	45
Gambar 4. 3 Grafik Hasil Tes Angkat Tubuh	46
Gambar 4. 4 Grafik Hasil Tes Baring Duduk	48
Gambar 4. 5 Grafik Hasil Tes Loncat Tegak	49
Gambar 4. 6 Grafik Hasil Tes Lari Jarak 1000 & 1200 meter.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil TKJI Peserta Didik Kelas X	57
Lampiran 2 Formulir TKJI Peserta Didik	63
Lampiran 3 SK Pembimbing dan Penelitian	64
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian	67
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	68
Lampiran 7 Riwayat Hidup Penulis	71