

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iv
HALAMAN PRIBADI	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	2
1.1 Latar Belakang Masalah.....	2
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Definisi Operasional	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Kegunaan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN TEORETIS	9
2.1 Kajian Pustaka.....	9
2.1.1 Konsep Kebugaran Jasmani	9
2.1.2 Komponen-Komponen Pendidikan Jasmani	10
2.1.3 Tujuan Kebugaran Jasmani	10
2.1.4 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	11
2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	11
2.1.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	13
2.1.7 Ekstrakurikuler	14

	Halaman
2.1.8 Permainan Bola Voli.....	15
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	16
2.3 Kerangka Konseptual.....	17
2.4 Hipotesis Penelitian	19
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	20
3.1 Metode Penelitian	20
3.2 Variabel Penelitian.....	20
3.3 Populasi dan Sampel	21
3.4 Teknik Pengumpulan Data	21
3.5 Instrumen Penelitian	22
3.6 Teknik Analisis Data	33
3.7 Langkah-Langkah Penelitian.....	33
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	35
4.2 Pembahasan.....	41
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Simpulan	44
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	49