

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	
ABSTRAK	
<i>ABSTRACT</i>	
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Definisi Operasional	5
1.5 Kegunaan Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Konsep Kebugaran Jasmani	8
2.1.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2.1.1.2 Tujuan Kebugaran Jasmani	10
2.1.1.3 Fungsi Kebugaran Jasmani	10
2.1.1.4 Komponen Kebugaran Jasmani	11
2.1.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	14
2.1.1.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	17
2.1.1.7 Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani	19
2.1.2 Konsep Bersepeda	21
2.1.2.1 Pengertian Sepeda dan Bersepeda	21

	Halaman
2.1.2.2 Bagian dan Jenis-jenis Sepeda	22
2.1.2.3 Fungsi dan Manfaat Bersepeda	26
2.1.3 Konsep Jalan Kaki	27
2.1.3.1 Pengertian Jalan Kaki	27
2.1.3.2 Manfaat Jalan Kaki	28
2.1.3.3 Cara Berjalan Kaki yang Benar	30
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	33
2.3 Kerangka Konseptual	34
2.4 Hipotesis Penelitian	36
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	36
3.1 Metode Penelitian	36
3.2 Variabel Penelitian	37
3.3 Populasi dan Sampel	38
3.3.1 Populasi	38
3.3.2 Sampel	38
3.4 Teknik Pengumpulan Data	39
3.5 Instrumen Penelitian	40
3.6 Teknik Analisis Data	41
3.7 Langkah-langkah Penelitian	44
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	45
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Hasil Penelitian	46
4.1.1 Hasil Data Penelitian	46
4.1.2 Hasil Analisis Penelitian	50
4.2 Pembahasan	53
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	58
5.1 Simpulan	58
5.2 Saran	58

	Halaman
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	64
RIWAYAT HIDUP.....	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putra Umur 10-12 Tahun	41
Tabel 3.2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putri Umur 10-12 Tahun	41
Tabel 3.3 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 10-12 Tahun Putra dan Putri	41
Tabel 4.1 Kriteria Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 4.2 Kriteria Responden Berdasarkan Berangkat Sekolah dengan Bersepeda dan Berjalan Kaki	47
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Responden Berdasarkan Jumlah Nilai Hasil Tes	47
Tabel 4.4 Group Statistics	48
Tabel 4.5 Klasifikasi Hasil Test Kebugaran Jasmani	49
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas	51
Tabel 4.8 Hasil Independent Simples Test.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sepeda Anak (<i>Kids Bike</i>)	23
Gambar 2.2 Sepeda Gunung (<i>Mountain Bike</i>)	24
Gambar 2.3 Sepeda Jalan Raya (<i>Road Bike</i>)	24
Gambar 2.4 Sepeda Perkotaan (<i>Commuting Bike</i>)	24
Gambar 2.5 Sepeda Hibrid (<i>Hybrid Bike</i>)	25
Gambar 2.6 Sepeda BMX	25
Gambar 2.7 Cara Jalan Kaki yang Benar	32
Gambar 2.8 Kerangka Konsep	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Tkji Usia 10-12 Tahun	64
Lampiran 2. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 10-12 Tahun	71
Lampiran 3. Dokumentasi	72
Lampiran 4. Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian	74
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian dan Analisis	75