

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Operasional.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Kegunaan Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	8
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Kebugaran Jasmani	8
2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.3 Faktor-Faktor Kebugaran Jasmani	10
2.1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani	12
2.1.5 Peserta Didik	13
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	13
2.3 Kerangka Konseptual	15
2.4 Hipotesis Penelitian.....	16
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	17
3.1 Metode Penelitian.....	17
3.2 Variabel Penelitian	17
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	18
3.4 Teknik Pengumpulan Data	18

	Halaman
3.5 Instrumen Penelitian.....	19
3.6 Teknik Analisis Data	30
3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	31
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
3.8.1 Waktu Penelitian	32
3.8.2 Tempat Penelitian.....	33
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Deskriptif Hasil Penelitian	34
4.1.1 Deskriptif Data	36
4.2 Pembahasan.....	41
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
RIWAYAT HIDUP PENULIS	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Tes Lari Cerat (Sprint).....	21
Gambar 3.2 Tes Gantung sikut angkat tubuh/ gantung Sikut Tekuk.....	23
Gambar 3.3 Tes Sit UP	25
Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	27
Gambar 3.5 Lari Jarak Menengah.....	29
Gambar 4.1 Profil Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas 8 Putra Pondok Pesantren Darul Arqom.....	35
Gambar 4.2 Daiagram Hasil Penelitian Lari 50 Meter Peserta Didik kelas 8 Putra Pondok Pesantren Darul Arqom Garut.....	36
Gambar 4.3 Diagram Hasil Penelitian Pull up Peserta Didik Kelas 8 Putra Pondok Pesantren Darul Arqom Garut.....	38
Gambar 4.4 Diagram Hasil Penelitian Baring Duduk (Sit Up) 60 detik Peserta Didik kelas 8 Putra Pondok Pesantren Darul Arqom Garut.....	39
Gambar 4.5 Diagram Hasil Penelitian Loncat Tegak (Vertikal Jump) Peserta Didik Kelas 8 Putra Pondok Pesantren Darul Arqom Garut	40

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint)	20
Tabel 3.2 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)	21
Tabel 3.3 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (Pull Up)	22
Tabel 3.4 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (pull up).....	23
Tabel 3.5 Norma Nilai Tes Baring Duduk (sit up)	25
Tabel 3.6 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	27
Tabel 3.7 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang.....	28
Tabel 3.8 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang.....	29
Tabel 3.9 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	30
Tabel 3.10 Rencana dan waktu penelitian.....	32
Tabel 4.1 Data Hasil tes (TKJI) Peserta Didik Kelas 8 Putra Pondok Pesantren Darul Arqom Garut.....	34
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Lari Jarak Pendek (Sprint) 50 Meter Peserta Didik kelas 8 Putra Pondok Pesantren Darul Arqom Garut.....	36
Tabel 4.3 distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Peserta Didik Kelas 8 Putra Pondok Pesantren Darul Arqom Garut.....	37
Tabel 4.4 Distribusi Baring Duduk (Sit Up) 60 detik Peserta Didik kelas 8 Putra Pondok Pesantren Darul Arqom Garut.....	38
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi data Locat Tegak (Vertikal Jump) Peserta Didik Kelas 8 Putra Pondok Pesantren Darul Arqom Garut	39
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Data lari Jarak pendek 1000 meter Peserta Didik Kelas 8 Putra Pondok Pesantren Darul Arqom Garut	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas 8 Putra Pondok Pesantren Darul Arqom.....	46
Lampiran 2. Hasil Penelitian Tes Lari Jarak Pendek (Sprint).....	47
Lampiran 3. Hasil Penelitian Tes Angkat Tubuh (Pull Up).....	48
Lampiran 4. Hasil Penelitian Tes Baring Duduk.....	49
Lampiran 5. Hasil Penelitian Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	50
Lampiran 6. Hasil Penelitian Tes Lari Jarak Sedang	51
Lampiran 7. Surat Keputusan Pembimbing	52
Lampiran 8. Surat Keputusan Penguji	53
Lampiran 9. Surat Izin Observasi/Penelitian	54
Lampiran 10. Surat Balasan Observasi	55
Lampiran 11. Dokumentasi Observasi/Penelitian	56