

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR UJIAN	
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN PRIBADI	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB 2 PEMBAHASAN.....	7
2.1 Tinjauan Pustaka.....	7
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	7
2.1.2 Konsep Pendidikan Jasmani.....	8
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.4 Komponen Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.5 Manfaat Kebugaran Jasmani	24
2.1.6 Tujuan Kebugaran Jasmani	25
2.1.7 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	25
2.1.8 Tes Kebugaran Jasmani.....	28
2.1.9 Kabupaten Kuningan.....	28

	halaman
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	29
2.3 Kerangka Konseptual	30
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	32
3.1 Metode Penelitian.....	32
3.2 Variabel Penelitian	33
3.3 Populasi dan Sampel.....	33
3.4 Teknik Pengumpulan Data	36
3.5 Instrumen Penelitian.....	37
3.6 Teknik Analisis Data	48
3.7 Langkah-Langkah Penelitian.....	48
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	51
4.1.1 Deskripsi Data.....	51
4.2 Pembahasan	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Simpulan.....	59
5.2 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	65
RIWAYAT HIDUP.....	98

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 Pengambilan Sampel Berdasarkan Sekolah Negeri dan Swasta.....	35
Tabel 3.2 Sampel 6 Sekolah.....	35
Tabel 3.3 Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI	38
Tabel 3.4 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint).....	38
Tabel 3.5 Norma Nilai Lari Cepat (dalam Detik)	40
Tabel 3.6 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (Pull Up).....	40
Tabel 3.7 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (Pull Up).....	42
Tabel 3.8 Kriteria Waktu Tes Sit Up	42
Tabel 3.9 Norma Nilai Tes Baring Duduk (Sit Up).....	44
Tabel 3.10 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	45
Tabel 3.11 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Menengah	46
Tabel 3.12 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang	47
Tabel 3.13 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	47
Tabel 3.14 Rangkaian Kegiatan Penelitian	49
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif TKJI Siswa SMA Sederajat di Kabupaten Kuningan.....	56

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 3.1 Tes Lari Cepat	39
Gambar 3.2 Tes Angkat Tubuh.....	41
Gambar 3.3 Tes Sit Up.....	43
Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	45
Gambar 3.5 Tes Lari Jarak Menengah	47
Gambar 4.1 Grafik TKJI Secara Keseluruhan	51
Gambar 4.2 Grafik Hasil Tes Lari 60 Meter	52
Gambar 4.3 Hasil Tes Pull Up	52
Gambar 4.4 Hasil Tes Sit Up	53
Gambar 4.5 Hasil Tes Vertical Jump	53
Gambar 4.6 Hasil Tes Lari 1000 & 1200 Meter	54
Gambar 4.7 Hasil TKJI Kategori Laki-laki.....	54
Gambar 4.8 Hasil TKJI Kategori Perempuan	55

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Hasil TKJI Siswa SMA Sederajat Kabupaten Kuningan	65
Lampiran 2 Formulir TKJI Siswa	74
Lampiran 3 SK Pembimbing dan Penelitian.....	75
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian	77
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	83
Lampiran 6. Riwayat Hidup Penulis	98