

## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Definisi Operasional .....	7
1.4 Tujuan Penelitian .....	8
1.5 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS .....</b>	<b>9</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	9
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani .....	9
2.1.2 Komponen Kebugaran Jasmani .....	10
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	17
2.1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani .....	21
2.1.5 Ekstrakulikuler .....	22
2.1.6 Futsal .....	26
2.2 Hasil Penelitian Relevan .....	28
2.3 Kerangka Konseptual .....	30
2.4 Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1 Metode Penelitian.....	32

3.2 Variabel Penelitian .....	33
3.3 Populasi dan Sampel .....	34
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.5 Instrumen Penelitian.....	36
3.6 Teknik Analisis Data.....	42
3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	43
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian .....	44
<b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	45
4.1.1 Deskripsi Data.....	45
4.2 Hasil Penelitian .....	46
4.3 Pembahasan.....	52
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>56</b>
5.1 Kesimpulan .....	56
5.2 Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rencana Waktu Penelitian.....	38
Tabel 4.1 Data Hasil tes TKJI Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing.....	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Lari 60 Meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing .....	40
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing.....	41
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk 60 Detik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing.....	42
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing .....	43
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Data Lari 1200 Meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing .....	44
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Hasil Penelitian lari 60 Meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing .....	41
Gambar 4.2 Diagram Hasil Penelitian Gantung Angkat Tubuh Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing.....	42
Gambar 4.3 Diagram Hasil Penelitian Baring Duduk Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing .....	43
Gambar 4.4 Diagram Hasil Penelitian Loncat Tegak Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing .....	44
Gambar 4.5 Diagram Hasil Penelitian Lari 1200 Meter Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing.....	45
Gambar 4.6 Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK PUI Cikijing.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI .....	54
Lampiran 2. Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint).....	54
Lampiran 3. Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik) .....	54
Lampiran 4. Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (Pull Up).....	55
Lampiran 5. Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (Pull Up).....	56
Lampiran 6.Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (Sit Up) .....	56
Lampiran 7. Norma Nilai Tes Baring Duduk (Sit Up) .....	57
Lampiran 8. Norma Nilai Tes Loncat Tegak (Vertical Jump).....	58
Lampiran 9. Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang .....	58
Lampiran 10. Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang .....	59
Lampiran 11. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....	59
Lampiran 12. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....	60
Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian.....	61
Lampiran 14. Formulir Tes Kebugaran Jasmani SMK PUI Cikijing .....	62
Lampiran 15. Dokumentasi .....	63