

## DAFTAR ISI

**PERNYATAAN**

**HALAMAN PRIBADI**

**ABSTRAK**

**ABSTRACT**

**KATA PENGANTAR..... vii**

**UCAPAN TERIMAKASIH..... viii**

**DAFTAR ISI..... x**

**DAFTAR TABEL..... xii**

**DAFTAR GAMBAR..... xiii**

**DAFTAR LAMPIRAN ..... xiv**

**BAB I PENDAHULUAN..... 1**

1.1 Latar Belakang Masalah..... 1

1.2 Rumusan Masalah ..... 4

1.3 Definisi Operasional ..... 4

1.4 Tujuan Penelitian ..... 5

1.5 Kegunaan Penelitian ..... 5

**BAB II TINJAUAN TEORITIS..... 6**

2.1 Kajian Pustaka ..... 6

2.1.1 Kebugaran Jasmani ..... 6

2.1.1.1 Pendidikan Jasmani .....6

2.1.1.2 Manfaat Pendidikan Jasmani.....7

2.1.1.3 Tujuan Pendidikan Jasmani.....8

2.1.2 Pengertian Kebugaran Jasmani ..... 10

2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani..... 12

2.1.3.1 Komponen Motorik .....12

2.1.3.2 Komponen Kesehatan.....13

2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani ..... 14

2.1.5 Manfaat Kebugaran Jasmani ..... 16

2.1.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani..... 18

2.1.7 Tes Kebugaran Jasmani..... 19

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	20
2.3 Kerangka Konseptual.....	20
2.4 Hipotesis Penelitian .....	22
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
3.1 Metode Penelitian .....	23
3.2 Variabel Penelitian.....	24
3.3 Populasi dan Sampel .....	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.5 Instrumen Penelitian .....	26
3.6 Teknik Analisis Data.....	37
3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	37
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
4.2 Pembahasan Penelitian.....	46
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
5.1 Simpulan .....	48
5.2 Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pengambilan sampel berdasarkan jumlah siswa di kelas SMP Al Mukhtar .....	25
Tabel 3. 2 Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI .....	26
Tabel 3. 3 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint).....	27
Tabel 3.4 Norma Nilai Lari Jarak Cepat (dalam detik).....	28
Tabel 3.5 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ) .....	29
Tabel 3.6 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ) .....	30
Tabel 3.7 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ) .....	31
Tabel 3.8 Norma Nilai Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ) .....	32
Tabel 3.9 Norma Nilai Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	34
Tabel 3.10 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang .....	35
Tabel 3.11 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang .....	36
Tabel 3.12 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (SKJI) .....	37
Tabel 3.13 Waktu Penelitian .....	38
Tabel 4.1 Nilai Tes Jasmani Indonesia Umur 13-15 tahun (Putra).....	40
Tabel 4.2 Nilai Tes Jasmani Indonesia Umur 13-15 tahun (Putri) .....	40
Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Klasifikasi Kebugaran Jasmani .....	41
Tabel 4.4 Persentase Kebugaran Jasmani .....	44
Tabel 4.5 Persentase Lari Cepat/ <i>Sprint</i> .....	44
Tabel 4.6 Persentase Angkat Tubuh / <i>Pull Up</i> .....	44
Tabel 4.7 Persentase Baring Duduk/ <i>Sit Up</i> .....	45
Tabel 4.8 Persentase Loncat Tegak / <i>Vertical Jump</i> .....	45
Tabel 4.9 Persentase Lari Jarak Sedang.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Tes Lari Cepat ( <i>Sprint</i> ).....	28
Gambar 3. 2 Tes Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ).....	30
Gambar 3.3 Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ).....	32
Gambar 3.4 Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ).....	34
Gambar 3.5 Tes Lari Jarak Menengah .....	36
Gambar 3.6 Tempat Penelitian.....	39

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. SK Bimbingan .....	53
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 3. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	55
Lampiran 4. Deskripsi Hasil Klasifikasi Kebugaran Jasmani.....	56
Lampiran 5. Dokumentasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....	59