

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	I
PERNYATAAN.....	II
HALAMAN PRIBADI.....	III
ABSTRAK	IV
ABSTRACT	V
KATA PENGANTAR.....	VI
UCAPAN TERIMAKASIH.....	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL	XI
DAFTAR GAMBAR.....	XII
DAFTAR LAMPIRAN	XIII
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Tinjauan Pustaka	8
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	8
2.1.2 Manfaat Kebugaran Jasmani	9
2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani.....	10
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
2.1.5 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	16
2.1.6 Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani	17
2.1.7 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	19
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	19
2.3 Kerangka Konseptual.....	20
2.4 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.

BAB 3 METODE PENELITIAN	22
3.1 Metode Penelitian.....	22
3.2 Variabel penelitian	22
3.3 Desain Penelitian.....	23
3.4 Populasi dan Sampel	23
3.5 Teknik pengumpulan Data	25
3.6 Instrumen penelitian.....	25
3.6.1 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	26
3.7 Teknik Analisis data.....	35
3.8 Langkah - langkah Penelitian.....	36
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	37
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	38
4.1.1 Deskripsi Data	38
4.2 Pembahasan.....	47
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Sampel.....	24
Tabel 3.2	Derajat Validitas dan Realibitas TKJI.....	26
Tabel 3.3	Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	27
Tabel 3.4	Norma Nilai Lari 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>).....	30
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>).....	33
Tabel 3.10	Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang.....	34
Tabel 3.11	Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang.....	35
Tabel 3.12	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	35
Tabel 4.1	Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP N 1 Manonjaya.....	38
Tabel 4.2	Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Lari Cepat 50 m)..	40
Tabel 4.3	Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Angkat Tubuh)...	41
Tabel 4.4	Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Baring Duduk)....	43
Tabel 4.5	Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Loncat Tegak).....	44
Tabel 4.6	Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Lari Jarak Sedang).....	45
Tabel 4.7	Hasil Analisis Keseluruhan Deskriptif TKJI Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Manonjaya.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	28
Gambar 3.2	Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	29
Gambar 3.3	Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	31
Gambar 3.4	Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	33
Gambar 3.5	Tes Lari Jarak Sedang.....	35
Gambar 4.1	Grafik Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	39
Gambar 4.2	Grafik Hasil Tes Lari 50 meter (<i>Sprint</i>).....	41
Gambar 4.3	Grafik Hasil Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	42
Gambar 4.4	Grafik Hasil Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	43
Gambar 4.5	Grafik Hasil Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	45
Gambar 4.6	Grafik Hasil Tes Lari 800 m – 1000 m.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Hasil TKJI Peserta Didik Kelas VII.....	53
Lampiran 2.	Formulir TKJI Peserta Didik.....	59
Lampiran 3.	SK Pembimbing dan Penelitian.....	59
Lampiran 4.	Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 5.	Surat Keterangan Penelitian.....	62
Lampiran 6.	Dokumentasi Penelitian.....	63
Lampiran 7.	Riwayat Hidup Penulis.....	67