

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>PROFIL KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMP NEGERI 1 CIJEUNGJING TAHUN AJARAN 2022/2023 .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PRIBADI.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional .....	4
1.3.1 Kebugaran Jasmani .....	4
1.3.2 Profil.....	4
1.3.3 Peserta Didik.....	4
1.3.4 Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Kegunaan Penelitian .....	5
1.5.1 Manfaat Teoretis .....	5
1.5.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORETIS .....</b>	<b>6</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	6
2.1.1 Pendidikan Jasmani.....	6
2.1.2 Kebugaran Jasmani .....	7
2.1.3 Pengertian Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN).....	15

	<u>Halaman</u>
2.1.4 Desain Besar Olahraga Nasional (DBON).....	17
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	17
2.3 Kerangka Konseptual.....	18
2.4 Hipotesisi Penelitian .....	19
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
3.1 Metode Penelitian .....	20
3.2 Variabel Penelitian.....	20
3.3 Populasi dan Sampel.....	21
3.3.1 Populasi.....	21
3.3.2 Sampel.....	21
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.5 Instrumen Penelitian .....	23
3.6 Teknik Analisis Data .....	31
3.7 Langkah-langkah Penelitian .....	43
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	43
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	45
4.1.1 Deskripsi Data.....	45
4.2 Pembahasan .....	60
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>62</b>
5.1 Simpulan .....	62
5.2 Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>82</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Jumlah Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Cijeungjing .....	21
Tabel 3. 2 Sampel SMP Negeri 1 Cijeungjing .....	22
Tabel 3. 3 Bobot Nilai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara .....	32
Tabel 3. 4 Norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	32
Tabel 3. 5 Norma Indeks Massa Tubuh laki-laki .....	33
Tabel 3. 6 Norma Indeks Massa Tubuh Perempuan.....	36
Tabel 3. 7 Norma <i>V Sit Reach Test</i> .....	39
Tabel 3. 8 Norma Tes <i>Sit Up</i> .....	40
Tabel 3. 9 Norma <i>Squat Thrust</i> .....	41
Tabel 3. 10 Norma <i>Pacer Test</i> Usia 9-17+ .....	42
Tabel 3. 11 Waktu Penelitian.....	43
Tabel 4. 1 Hasil Konversi Indeks Massa Tubuh Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Cijeungjing .....	45
Tabel 4. 2 Hasil Konversi Tingkat Kebugaran Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Cijeungjing .....	48
Tabel 4. 3 Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara ( <i>V Sit and Reach</i> ).....	51
Tabel 4. 4 Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara ( <i>Sit Up 60 Detik</i> ).....	52
Tabel 4. 5 Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara ( <i>Squat Thrust 30 detik</i> ) .....	54
Tabel 4. 6 Hasil Tes Kebugaran Pelajaran Nusantara ( <i>Pacer Test</i> ).....	55
Tabel 4. 7 Rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Laki-laki .....	56
Tabel 4. 8 Rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Perempuan.....	57
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Keseluruhan Deskriptif Indeks Massa Tubuh Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Cijeungjing .....	58
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Keseluruhan Deskriptif Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Peserta Didik SMP Negeri 1 Cijeungjing .....	59

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Pengukuran Tinggi Badan .....	25
Gambar 3. 2 Pengukuran Berat Badan .....	25
Gambar 3. 3 Sikap Awal <i>V Sit Reach</i> .....	27
Gambar 3. 4 Sikap Akhir <i>V Sit Reach</i> .....	27
Gambar 3. 5 Rangkaian Gerak <i>Sit up</i> .....	28
Gambar 3. 6 Gerakan <i>Squat Thrust</i> .....	29
Gambar 3. 7 Posisi Penempatan Kerucut .....	31
Gambar 4. 1 Grafik Hasil Keseluruhan Indeks Massa Tubuh (Status Gizi) Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Cijeungjing .....	48
Gambar 4. 2 Garfik Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Cijeungjing .....	50
Gambar 4. 3 Grafik Hasil TKPN <i>V Sit and Reach</i> Laki-laki dan Perempuan.....	52
Gambar 4. 4 Grafik Hasil TKPN <i>Sit Up</i> 60 detik Laki-laki dan Perempuan .....	53
Gambar 4. 5 Grafik Hasil TKPN <i>Squat Thrust</i> 30 detik Laki-laki dan Perempuan .....	55
Gambar 4. 6 Grafik Hasil TKPN ( <i>Pacer Test</i> ) Laki-laki dan Perempuan.....	56
Gambar 4. 7 Grafik rata-rata tingkat kebugaran jasmani Peserta didik Laki-laki	57
Gambar 4. 8 Grafik rata-rata tingkat kebugaran jasmani Peserta didik Perempuan .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Indeks Massa Tubuh Peserta Didik Kelas VIII .....	66
Lampiran 2 Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Cibeunbering .....	68
Lampiran 3 Formulir TKPN Peserta Didik .....	70
Lampiran 4 Sk Pembimbing dan SK Penelitian.....	71
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 6 Surat Keterangan/Balasan Penelitian.....	74
Lampiran 7 Perhitungan Manual.....	75
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	76