

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH .....	iii
HALAMAN PRIBADI .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Definisi Oprasional .....	5
1.3.1 Profil .....	5
1.3.2 Kebugaran Jasmani .....	5
1.3.3 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	6
1.3.4 Peserta Didik .....	6
1.3.5 Kelas XI Sekolah Menengah Atas (SMA) .....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	7
1.5 Kegunaan Penelitian .....	7
1.5.1 Secara Teoritis .....	7
1.5.2 Secara Praktis .....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....	8
2.1 Kajian Pustaka .....	8
2.1.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	8
2.1.2 Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA) .....	9

2.1.3	Kebugaran Jasmani .....	10
2.1.4	SMA Negeri 10 Tasikmalaya .....	13
2.2	Hasil Penelitian yang Relevan.....	18
2.3	Kerangka Konseptual .....	19
2.4	Hipotesis Penelitian.....	20
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....		22
3.1	Metode Penelitian.....	22
3.2	Variabel Penelitian .....	22
3.3	Populasi dan Sampel .....	23
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.5	Instrumen Penelitian.....	24
3.6	Teknik Analisis Data .....	34
3.7	Langkah-langkah Penelitian .....	35
3.8	Waktu dan Tempat Penelitian .....	36
3.8.1	Waktu Penelitian .....	36
3.8.2	Tempat Penelitian.....	37
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		38
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian .....	38
4.2	Pembahasan .....	54
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....		57
5.1	Kesimpulan.....	57
5.2	Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA .....		58
LAMPIRAN.....		61
RIWAYAT HIDUP.....		78

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Tes Lari Cepat ( <i>Sprint</i> ).....	26
Gambar 3. 2 Gantung Sikut Angkat Tubuh / Gantung Sikut Tekuk.....	28
Gambar 3. 3 Tes <i>Sit Up</i> .....	29
Gambar 3. 4 Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ).....	31
Gambar 3. 5 Lari Jarak Menengah.....	33

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Sarana dan Prasarana di SMA Negeri 10 Tasikmalaya .....	15
Tabel 2. 2 Jumlah Peserta Didik di Setiap Rombel.....	17
Tabel 3. 1 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat ( <i>Sprint</i> ).....	25
Tabel 3. 2 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik) .....	26
Tabel 3. 3 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ) .....	27
Tabel 3. 4 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ) .....	28
Tabel 3. 5 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ) .....	29
Tabel 3. 6 Norma Nilai Tes Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ) .....	30
Tabel 3. 7 Norma Nilai Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	32
Tabel 3. 8 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang .....	32
Tabel 3. 9 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang .....	34
Tabel 3. 10 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	34
Tabel 3. 11 Agenda Penelitian .....	36
Tabel 4. 1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Kelompok Usia 16 - 19 tahun (Putra dan Putri).....	38
Tabel 4. 2 Deskripsi Hasil Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	39
Tabel 4. 3 Persentase Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....	50
Tabel 4. 4 Persentase Nilai Lari Cepat ( <i>Sprint</i> ) .....	50
Tabel 4. 5 Persentase Nilai Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ) .....	51
Tabel 4. 6 Persentase Nilai Baring Duduk ( <i>Sit Up</i> ) .....	52
Tabel 4. 7 Persentase Nilai Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	52
Tabel 4. 8 Persentase Nilai Lari Jarak Sedang.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keterangan Penelitian .....	61
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian .....	64
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian .....	75
Lampiran 4 Daftar Riwayat Hidup.....	78