

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iv
HALAMAN PRIBADI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Definisi Operasional	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	29
2.3 Kerangka Konseptual.....	30
2.4 Hipotesis Penelitian dan/Pernyataan Penelitian.....	31
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	33
3.1 Metode Penelitian	33
3.2 Variabel Penelitian.....	34
3.3 Populasi dan Sampel.....	34
3.4 Desain Penelitian	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data	36
3.6 Instrumen Penelitian	36
3.7 Teknik Analisis Data	43

3.8 Langkah-langkah Penelitian	47
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	48
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	51
4.2 Pengujian Hipotesis	52
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	54
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1 Simpulan.....	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	43
Tabel 3.2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	44
Tabel 3.3 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	44
Tabel 3.4 Matriks Kegiatan Penelitian	49
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	51
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	52
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Normalitas Data.....	52
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Masing-Masing Data	53
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Analisis Data Kebugaran	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga.....	11
Gambar 2.2 Permainan Kasti.....	23
Gambar 3.1 Konstelasi Penelitian	34
Gambar 3.2 Paradigma Sederhana	35
Gambar 3.3 Lari 40 Meter.....	38
Gambar 3.4 Sikap Bergantung Siku Tekuk.....	39
Gambar 3.5 Baring Duduk	40
Gambar 3.6 Loncat Tegak.....	41
Gambar 3.7 Lari jarak Sedang 600 Meter	42
Gambar 3.8 SDN Teluk Pucung V Kota Bekasi	50
Gambar 3.9 Halaman atau lapangan sekolah	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Observasi Awal	66
Lampiran 2 Dokumentasi Studi Pendahuluan	68
Lampiran 3 Data Hasil <i>Pretest</i> TKJI.....	69
Lampiran 4 Data Hasil <i>Posttest</i> TKJI	70
Lampiran 5 Program Latihan	71
Lampiran 6 Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians dan <i>Chi- kuadrat</i> Tes Awal Kebugaran Jasmani Indonesia	83
Lampiran 7 Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi, Varians dan <i>Chi- kuadrat</i> Tes Akhir Kebugaran Jasmani Indonesia.....	84
Lampiran 8 Uji Homogenitas.....	85
Lampiran 9 Uji Hipotesis (Uji Satu Pihak)	86
Lampiran 10 Daftar Tabel Z.....	87
Lampiran 11 Tabel <i>Chi-Kuadrat</i>	88
Lampiran 12 Tabel t	89
Lampiran 13 Tabel F	90
Lampiran 14 SK Bimbingan	91
Lampiran 15 Surat Izin Observasi/Penelitian.....	92
Lampiran 16 Surat Pelaksanaan Penelitian	93
Lampiran 17 Dokumentasi	94