

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Definisi Operasional .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS .....	6
2.1 Kajian Pustaka .....	6
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	21
2.3 Kerangka Konseptual .....	24
2.4 Hipotesis Penelitian .....	25
BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....	26
3.1 Metode Penelitian .....	26
3.2 Variabel Penelitian .....	26
3.3 Desain Penelitian .....	26
3.4 Populasi dan Sampel .....	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	28
3.6 Instrumen Penelitian .....	28
3.7 Teknik Analisis Data .....	38
3.8 Langkah – langkah Penelitian .....	40
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian .....	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1    Deskripsi Hasil Penelitian .....	42
4.2    Pembahasan .....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1    Kesimpulan.....	46
5.2    Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
Lampiran - Lampiran .....	51
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	63

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Lari 60 Meter.....	29
Gambar 3.2 Angkat Tubuh.....	31
Gambar 3.3 Baring Duduk .....	33
Gambar 3.4 Loncat Tegak.....	34
Gambar 3.5 Lari Jarak Sedang .....	36

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat .....	30
Tabel 3.2 Norma Nilai Lari Cepat.....	31
Tabel 3.3 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh.....	32
Tabel 3.4 Kriteria Tes Waktu Baring Duduk.....	34
Tabel 3.5 Norma Tes Baring Duduk .....	34
Tabel 3.6 Norma Nilai Tes Loncat Tegak.....	36
Tabel 3.7 Kriteria Tes Lari Jarak Sedang .....	37
Tabel 3.8 Norma Nilai Tes Jarak Sedang.....	37
Tabel 3.9 Waktu Kegiatan.....	41
Tabel 4.1 Hasil Pengujian Tes Awal dan Tes Akhir .....	42
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	43
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	43
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis .....	44