

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Anggapan Dasar.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	8
A. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	8
1. Pengertian pendidikan jasmani.....	8
2. Tujuan pendidikan jasmani.....	9
B. Hakikat Pembelajaran.....	12
C. Hakikat kebugaran Jasmani.....	13
1. Pengertian kebugaran jasmani.....	13
2. Tujuan kebugaran jasmani.....	14
3. Hakikat latihan kebugaran jasmani.....	16
4. Komponen kebugaran jasmani.....	19
5. Unsur-unsur kebugaran jasmani.....	19
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.....	24
7. Manfaat kebugaran jasmani.....	27
8. Kebugaran jasmani ditinjau dari segi ilmu faal.....	29
D. Hubungan latihan kebugaran jasmani terhadap pendidikan jasmani.....	30
E. Hipotesis penelitian.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Metodologi Penelitian.....	32
B. Desain Penelitian.....	33
C. Populasi Dan Sampel.....	33

D. Instrumen Penelitian.....	35
E. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	43
F. Prosedur Pengolahan Data.....	43
BAB IV PENGOLAHAN DATA.....	46
A. Hasil penelitian dan pembahasan.....	46
B. Pengujian persyaratan analisis data.....	48
C. Pengujian hipotesis penelitian.....	54
D. Diskusi Penemuan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
1. Kesimpulan.....	59
2. Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	63
RIWAYAT HIDUP	

## DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
Tabel 3.1 lembar penilaian lari 60 meter.....	36
Tabel 3.2 Lembar penilaian pull-up.....	38
Tabel 3.3 Lembar penilaian sit-up.....	39
Tabel 3.4 Lembar penilaian vertical jump.....	40
Tabel 3.5 Lembar penilaian lari 1000 meter dan 800 meter.....	41
Tabel 3.6 Norma tes kebugaran jasmani Indonesia.....	42
Tabel 4.1 Akumulasi nilai tes kebugaran jasmani dan nilai kumulatif Belajar siswa kedalam T-skor.....	46
Tabel 4.2 Hasil uji normalitas.....	49
Tabel 4.3 Tabel penolong pengujian linieritas dan signifikan.....	50
Tabel 4.4 Table Ringkasan ANOVA Variabel Kebugaran Jasmani dengan Nilai kumulatif Siswa Uji Signifikansi dan Uji Linieritas.....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
Gambar 3.1 Desain penelitian.....	33
Gambar 4.1 Grafik persamaan regresi.....	51