

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Implementasi Aktivitas Fisik/Jasmani Terhadap Keugaran Jasmani.....	9
B. Pedoman Aktivitas Untuk Anak Sekolah Menengah Pertama .....	12
C. Jenis – Jenis Aktivitas Fisik.....	14
D. Pertumbuhan Dan Perkembangan Fisik .....	15
E. Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak .....	16
F. Komponen – Komponen Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	18
G. Kerangka Pemikiran .....	19
H. Hipotesis Penelitian .....	20
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Dan Desain Penelitian.....	21
B. Partisipan .....	22
C. Populasi Dan Sampel .....	22
D. Variabel Penelitian .....	23
E. Instrumen Penelitian .....	23
F. Metode Dan Prosedur Penelitian .....	27

G. Teknik Pengolahan Data Dan Analisa Data .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Aktivitas Fisik Dengan Hasil Kebugaran Jasmani.....	33
B. Hasil Pengolahan Dan Analisis Data .....	38
a. Uji Normalitas .....	39
b. Analisis Statistik Parametrik .....	40
C. Diskusi Temuan .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP PENELITI</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>3.1 Populasi Dan Sampel Penelitian .....</b>	<b>22</b>
<b>3.2 Kisi-Kisi Angket Aktivitas Fisik .....</b>	<b>23</b>
<b>3.3 Uji Validitas Angket Aktivitas Fisik .....</b>	<b>24</b>
<b>3.4 Hasil Uji Reabilitas Angket Aktivitas Fisik .....</b>	<b>25</b>
<b>3.5 Norma Untuk Tes Lari 12 Menit, Jarak (Kilometer) .....</b>	<b>26</b>
<b>4.1 Data Hasil Aktivitas Fisik Di Daerah Pesisir Pantai .....</b>	<b>33</b>
<b>4.2 Kriteria Penafsiran Aktivitas Fisik .....</b>	<b>34</b>
<b>4.3 Hasil Penafsiran Aktivitas Fisik .....</b>	<b>34</b>
<b>4.4 Data Hasil Tes Lari 12 Menit Di Daerah Pesisir Pantai .....</b>	<b>35</b>
<b>4.5 Data Hasil Aktivitas Fisik Di Daerah Pegunungan .....</b>	<b>36</b>
<b>4.6 Kriteria Penafsiran Aktivitas Fisik .....</b>	<b>37</b>
<b>4.7 Hasil Penafsiran Aktivitas Fisik .....</b>	<b>37</b>
<b>4.8 Data Hasil Tes Lari 12 Menit Di Daerah Pegunungan .....</b>	<b>38</b>
<b>4.9 Hasil Uji Normalitas Data Aktivitas Fisik Di Daerah Pesisir Pantai .....</b>	<b>39</b>
<b>4.10 Hasil Uji Normalitas Data Kebugaran Jasmani Di Daerah Pegunungan.....</b>	<b>39</b>
<b>4.11 Hasil Uji Hipotesis Dengan Menggunakan Uji Independent Sampel T-Test</b>	<b>40</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>3.1 Desain Penelitian</b> .....	21
<b>3.2 Prosedur Penelitian</b> .....	29
<b>4.1 nilai rata-rata aktivitas fisik</b> .....	42
<b>4.2 nilai rata-rata kebugaran</b> .....	42
<b>Gambar 1</b> .....	64
<b>Gambar 2</b> .....	64
<b>Gambar 3</b> .....	65
<b>Gambar 4</b> .....	65
<b>Gambar 5</b> .....	66
<b>Gambar 6</b> .....	66
<b>Gambar 7</b> .....	67
<b>Gambar 8</b> .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

<b>1 Data Populasi Hasil Angket .....</b>	<b>47</b>
<b>2 Data Hasil Kebugaran Jasmani .....</b>	<b>49</b>
<b>3 Angket Aktivitas Fisik .....</b>	<b>50</b>
<b>4 Data Validitas Angket .....</b>	<b>52</b>
<b>5 Output Data .....</b>	<b>53</b>
<b>6 SK Pembimbing Skripsi .....</b>	<b>56</b>
<b>7 Surat Izin Penelitian .....</b>	<b>58</b>
<b>8 Surat Balasan Penelitian .....</b>	<b>60</b>
<b>9 Kartu Bimbingan Skripsi .....</b>	<b>62</b>
<b>10 Dokumentasi .....</b>	<b>65</b>