

## DAFTAR ISI

### HAK CIPTA

### LEMBARAN PENGESAHAN

### KATA MUTIARA

LEMBAR PERNYATAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x

### BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Pembatasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.7 Struktur Organisasi.....	5

### BAB II KAJIAN TEORI

2.1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	6
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	6
2.1.2. Derajat Tes Kebugaran Jasmani (TKJI).....	7
2.1.3. Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
2.1.4. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	16
2.1.5. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	16
2.1.6. Pentingnya Kebugaran Jasmani Bagi Siswa.....	17
2.1.7. Faktor – Faktor Kebugaran Jasmani.....	19
2.1.8 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	20
2.1.9 Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Pendekatan Bermain.....	22

2.1.10. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	23
2.2. Hakikat Pendekatan Bermain .....	24
2.2.1. Pengertian Pendekatan Bermain.....	25
2.2.2. Fungsi Bermain Dalam Pendidikan.....	27
2.2.3. Pembelajaran Dalam Bentuk Permainan.....	29
2.2.4 Contoh Permainan Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain.....	30
2.4. Kerangka Berfikir.....	34
2.5. Hipotesis Penelitian.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Metode Penelitian.....	36
3.2. Populasi dan Sampel.....	37
3.3. Desain Penelitian.....	37
3.4. Instrumen Penelitian.....	39
3.4.1. Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Sekolah Dasar.....	40
3.4.2. Ketentuan Tes.....	43
3.5. Pelaksanaan Pengetesan.....	47
3.6. Teknik dan Analisis Data.....	47
3.7. Pelaksanaan Latihan.....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	51
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	51
4.2.1. Uji Normalitas.....	51
4.2.2. Uji Homogenitas.....	52
4.2.3. Uji Hipotesis.....	53
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan.....	57
5.2. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN</b>	