

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Batasan Penelitian .....	9
F. Batasan Istilah .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN ... DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	11
A. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	11
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	11
2. Komponen Kebugaran Jasmani .....	12
3. Komponen Sistem Latihan .....	16
Kebugaran Jasmani .....	16
4. Cara-cara Latihan Untuk Meningkatkan .....	17
Kebugaran Jasmani .....	17
5. Latihan Untuk Cacat Jasmani .....	21
yang Bukan Bawaan .....	21
6. Mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani .....	23

B.	Hakikat Bermain .....	30
1.	Pengertian Bermain .....	30
2.	Tujuan-tujuan Bermain .....	32
3.	Teori-teori Bermain .....	33
4.	Fungsi Bermain dalam Pendidikan .....	34
C.	Hakikat Permainan Tradisional .....	37
1.	Pengertian Permainan Tradisional .....	37
2.	Manfaat Permainan Tradisional .....	38
3.	Aktivitas Permainan Tradisional .....	41
4.	Permainan Hadang .....	41
D.	Kerangka Pemikiran .....	48
E.	Hipotesis .....	50
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>51</b>
A.	Metode Penelitian .....	51
B.	Populasi dan Sampel .....	52
1.	Populasi .....	52
2.	Sampel .....	52
C.	Desain Penelitian .....	54
D.	Instrumen Penelitian .....	56
1.	Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....	57
E.	Pelaksanaan Latihan .....	64
F.	Prosedur Pengolahan Data .....	70
1.	Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku ....	70
2.	Uji Normalitas Data .....	70
3.	Pengujian Uji Homogenitas Dua Variansi .....	71
4.	Menguji Kesamaan Dua Rata-rata .....	
	(Satu pihak) .....	72

<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>74</b>
	A. Hasil pengolahan dan Analisis Data .....	74
	B. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	75
	1. Uji Normalitas Data .....	75
	2. Pengujian Homogenitas .....	75
	C. Pengujian Hipotesis .....	77
	D. Diskusi Penemuan .....	77
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>80</b>
	A. Kesimpulan .....	80
	B. Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>82</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>		
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b>		