

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
UCAPAN TERIMKASIH	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kebugaran Jasmani	7
1. Pengertian dan Pentingnya Kebugaran Jasmani	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani	8
3. Cara Memelihara Kebugaran Jasmani	11
4. Penentuan Kebugaran Jasman	15
B. Komposisi Tubuh	17
1. Komposisi Tubuh Berhubungan dengan Kebugaran	17
2. Definisi dan Pentingnya Komposisi Tubuh	18
3. Pengukuran Komposisi Tubuh dengan <i>Skinfold Caliper</i> ..	19

C.	Aktivitas Fisik	23
1.	Definisi Aktivitas Fisik	23
2.	Metode Pengkajian Aktvitas Fisik	23
3.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani	24
D.	Kerangak Berpikir	25
E.	Hipotesis	27
 BAB III METODE PENELITIAN		 28
A.	Lokasi dan Subjek Populasi/Sampel Penelितain	28
1.	Lokasi Penelitian	28
2.	Populasi	28
3.	Sampel	29
B.	Desain Penelitian	30
C.	Metode Penelitian	31
D.	Definisi Operasional	32
E.	Instrumen Penelितain	33
1.	Instrumen Kebugaran Jasmani	33
a.	Lari Cepat (<i>Sprint</i>) 60 meter	34
b.	Gantung Siku Tekuk (<i>Pull Up</i>)	35
c.	Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) 30 Detik	39
d.	Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	41
e.	Lari Jarak Menengah 1200 meter	44
2.	Instrumen Komposisi Tubuh	46
3.	Instrumen Aktivitas Fisik	49
F.	Teknik Pengumpulan Data	51
G.	Pengolahan dan Analisis Data	52
 BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		 63
A.	Penghitungan Hasil Temuan	63
1.	Kebugaran jasman	63
2.	Komposisi Tubuh.....	64
3.	Aktivitas Fisik	66

B. Penentuan Kontribusi	68
1. Hipotesis	68
2. Skor Standar	68
3. Uji Normalitas Data	99
4. Uji Korelasi	70
5. Diskusi Penemuan	73
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 78
A. Kesimpulan	78
B. Implikasi	78
C. Rekomendasi	78
 DAFTAR PUSTAKA	 80
 LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi Siswa	28
3.2 Sebaran Sampel	30
3.3 Kriteria tes sprint	33
3.4 Kriteria tes pull up	38
3.5 Kriteria tes sit up	41
3.6 Kriteria tes vertical jump	44
3.7 Kriteria tes lari jarak menengah	45
3.8 Lokasi pengukuran skinfold	46
3.9 Titik Pengukuran Skinfold	48
3.10. Persentase lemak tubuh	49
3.11 Skor kuesioner Aktivitas fisik	58
3.12 Skor Aktivitas Fisik	59
3.13 Pedoman interpretasi koefisien korelasi	62
4.1. Kebugaran jasmani	63
4.2. Komposisi tubuh laki-laki	64
4.3. Komposisi tubuh perempuan	65
4.4. Aktivitas fisik	66
4.5. Hasil uji t-skor	68
4.6. Hasil uji normalitas data	69
4.7. Hasil uji korelasi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani	70
4.8. Hasil uji korelasi skinfold terhadap kebugaran jasmani	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Posisi Tubuh saat melakukan <i>Push up</i>	11
2.2 Posisi tubuh saat melakukan <i>sit up</i>	12
2.3 Posisi tubuh saat melakukan <i>back up</i>	12
2.4 Kerangka pemikiran penelitian tentang kontribusi komposisi tubuh dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa SMAN 15 Garut	26
3.1 Desain penelitian	31
3.2 Posisi star lari cepat 60 m	34
3.3 Tiang gantng siku tekuk	36
3.4 Sikap permulaan gantung siku tekuk	37
3.5 Sikap bergantung siku tekul	38
3.6 Sikap permulaan baring duduk	39
3.7 Gerakan berbaring menuju sikap duduk	40
3.8 Sikap duduk kedua siku menyentuh paha	40
3.9 Papan verical jump	42
3.10 Sikap menentukan raihan tegak	42
3.11 Sikap awal loncatan	43
3.12 Gerakan meloncat	43
3.13 Sikap start lari 1200 m	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Awal Komposisi Tubuh, Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani .	83
2. Tabel Nilai-Nilai r <i>Product Moment</i>	85
3. Data Normalitas	91
4. Data korelasi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan komposisi tubuh terhadap kebugaran jasmani.....	97
5. Kuesioner Aktivitas Fisik untuk Remaja (PAQ-A)	99
6. Instrumen Test Komposisi Tubuh (<i>Skinfold</i>)	106
7. Instrumen Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	107
8. Absen Siswa Kelas XI SMAN 15 Garut.....	108
9. Daftar Hadir Penelitain Siswa.....	118
10. Formulir Pengajuan Surat Izin Penelitian	119
11. Surat Permohonan Izin Penelitian di SMAN 15 Garut.....	120
12. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SMAN 15 Garut..	121
13. SK Pembimbing Skripsi.....	122
14. Riwayat Hidup	127
15. Dokumentasi Penelitian	128