

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	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 Jamani.....	12
3. Dosis Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	15
4. Cara – cara Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	16
5. Mengukur Tingkat Kebugaran jasmani.....	17

B. Hakikat Aktivitas Bermain.....	20
1. Pengertian Bermain.....	20
2. Teori-teori Bermain.....	21
3. Bermain Dalam Pendidikan Jasmani.....	22
4. Fungsi Permainan.....	24
5. Model-model Permainan Dasar.....	25
C. Hakikat Aktivitas Ritmik.....	35
1. Pengertian Aktivitas Ritmik.....	35
2. Pentingnya Aktivitas Ritmik Dalam Kurikulum Sekolah Dasar.....	37
3. Unsur – unsur Dalam Aktivitas Ritmik.....	37
D. Kerangka Pemikiran.....	38
E. Hipotesis.....	40
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>41</b>
A. Metode Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel.....	41
C. Desain Penelitian.....	43
D. Instrumen Penelitian.....	44
E. Pelaksanaan Latihan.....	54
F. Prosedur Pengolahan Data.....	55
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....</b>	<b>59</b>
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	59
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	59
1. Uji Normalitas Data.....	59
2. Pengujian Homogenitas.....	60
C. Pengujian Hipotesis.....	61
D. Diskusi Penemuan.....	62

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	66

**DAFTAR LAMPIRAN**  
**LAMPIRAN-LAMPIRAN**  
**RIWAYAT HIDUP**





**Rahendri Fauji, 2013**

Pengaruh Aktivitas Bermain Dan Aktivitas Ritmik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)