

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Struktur Organisasi Skripsi.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....</b>	<b>7</b>
A. Hakekat pendidikan jasmani.....	7
B. Hakekat kegiatan ekstrakurikuler.....	10
1. Pengertian kegiatan ekstrakurikuler.....	10
2. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler.....	11
3. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler.....	13
4. Jenis kegiatan ekstrakurikuler.....	14
C. Hakikat futsal.....	15
1. Indikator permainan futsal.....	15
2. Manfaat futsal.....	16

3. Peraturan permainan futsal .....	17
D. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	19
1. Kebugaran Jasmani .....	19
2. Komponen kebugaran jasmani .....	21
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani .....	23
4. Jenis tes kebugaran jasmani .....	24
E. Hubungan kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan peningkatan Kebugaran jasmani .....	26
F. Kerangka Pemikiran .....	27
G. Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Metode Penelitian.....	30
B. Lokasi dan Subjek Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel .....	31
D. Desain Penelitian .....	33
E. Instrumen Penelitian .....	33
F. Prosedur Penelitian .....	40
G. Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data .....	45
1. Hasil Uji Normalitas .....	45
2. Uji Homogenitas .....	46
3. Uji Hipotesis .....	48
B. Diskusi Penemuan .....	48
<b>BAB V SIMPULAN, DAN SARAN.....</b>	<b>56</b>
A. Simpulan .....	56
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jumlah popupasi penelitian .....	32
Tabel 3.2 Tabel nilai TKJI untuk putra .....	39
Tabel 3.3 Tabel nilai TKJI untuk putri .....	40
Tabel 3.4 Norma tes kesegaran jasmani .....	40
Tabel 3.5 Reliabilitas dan validitas tes kesegaran jasmani .....	41
Tabel 4.1 Hasil perhitngan skor rata-rata, simpangan baku, dan variansi .....	46
Tabel 4.2 Hasil perhitngan uji normalitas data TKJI .....	47
Tabel 4.3 Hasil perhitngan uji homogenitas TKJI .....	48
Tabel 4.4 Hasil perhitngan pengujian kesamaan dua rata-rata TKJI .....	49

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Tabel 3.1 Desain penelitian .....	34

## DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 langkah-langkah penelitian .....	42