

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Batasan Penelitian	7
F. Definisi Operasional	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kebugaran Jasmani	9
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	9
2. Komponen Kebugaran Jasmani	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	14

4. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	17
5. Macam-macam Cara Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	18
B. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	22
1. Pengertian Ekstrakurikuler.....	22
2. Kegiatan Ekstrakurikuler SMPN 1 Paseh Kab.Bandung.....	24
3. Kegiatan Futsal.....	26
4. Kegiatan Bola Basket.....	28
5. Karakteristik Siswa Peserta Ekstrakurikuler.....	30
C. Penelitian yang Relevan.....	32
D. Kerangka Berfikir dan Hipotesis Tindakan.....	33
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel.....	37
1. Populasi.....	37
2. Sampel.....	37
C. Desain Penelitian	38
D. Instrumen Penelitian	39
E. Prosedur Penelitian.....	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	45

1. Deskripsi Data.....	45
2. Hasil Uji Normalitas Data dan Homogenitas.....	52
3. Hasil Uji Hipotesis.....	55
B. Pembahasan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	72
RIWAYAT HIDUP PENULIS	