

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG PENELITIAN	1
B. RUMUSAN MASALAH	2
C. TUJUAN PENELITIAN	2
D. MANFAAT PENELITIAN	2
BAB II LANDASAN TEORI	3
A. PENERITAN PROFIL	3
B. KEBUGARAN JASMANI	3
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	3
2. Komponen Kebugaran Jasmani	4
C. <i>TRAIL RUNNING</i>	12
1. Pengertian <i>Trail Running</i>	12
2. Sejarah <i>Trail Running</i>	15
3. Perkembangan Perlombaan <i>Trail Running</i>	19
4. Nilai-nilai dari <i>Trail Running</i>	21
5. Perlombaan <i>Trail Running</i>	25
6. Peralatan dan Perlengkapan yang Diperlukan dalam <i>Trail Running</i>	25
7. <i>Trail Running</i> Dalam Negeri	27
8. <i>Trail Running</i> Luar Negeri	29
9. Atlet <i>Trail Running</i>	30
10. Manfaat <i>Trail Running</i>	34
D. <i>TRAIL RUNNING</i> DAN KEBUGARAN JASMANI	35
1. Aerobic Conditionin.....	36
2. Anaerobic Conditioning.....	36
3. Strenght.....	37
4. Upper-Body Strength.....	37

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

5. Lower-Body Strength.....	38
6. Flexibility.....	39
7. Activity Skill.....	39
8. Cross-Training.....	40
E. PEMBELAJARAN PENJAS DAN TRAIL RUNNING.....	41
1. Kognitif.....	42
2. Psikomotor.....	42
3. Afektif.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. DESAIN PENELITIAN	44
B. POPULASI DAN SAMPEL	45
C. PROSEDUR PENELITIAN	47
D. INSTRUMEN PENELITIAN	47
1. Test Lari 15 Menit	49
2. Kriteria Penilaian	50
E. TEKNIK PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. GAMBARAN OBYEK PENELITIAN	52
B. DESKRIPSI HASIL PENELITIAN	54
1. Deskripsi Hasil Tes Lari 15 Menit Secara Keseluruhan.....	54
2. Deskripsi Hasil Tes Lari 15 Menit Secara Keseluruhan Berdasarkan Kelompok Umur.....	57
C. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. KESIMPULAN	68
B. SARAN	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

*PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Prioritas Komponen Kebugaran Umum dalam <i>Trail Running</i>	36
Tabel 3.1	Kriteria Tes Lari 15 Menit (Balke Test) untuk Wanita	50
Tabel 3.2	Kriteria Tes Lari 15 Menit (Balke Test) untuk Pria	50
Tabel 4.1	Anggota BDG Explorer yang Menjadi Objek Penelitian	53
Tabel 4.2	Rincian Hasil Tes Lari 15 Menit <i>Trail Running</i> Bdg Explorer Secara Keseluruhan	55
Tabel 4.3	Rincian Hasil Tes Lari 15 Menit <i>Trail Running</i> Bdg Explorer Kelompok Umur Masa Remaja Akhir (17 – 25 Tahun)	58
Tabel 4.4	Rincian Hasil Tes Lari 15 Menit <i>Trail Running</i> Bdg Explorer Kelompok Umur Masa Dewasa Awal (26 – 35 Tahun)	60
Tabel 4.5	Rincian Hasil Tes Lari 15 Menit <i>Trail Running</i> Bdg Explorer Kelompok Umur Masa Dewasa Akhir (36 – 45 Tahun)	62
Tabel 4.6	Rincian Hasil Tes Lari 15 Menit <i>Trail Running</i> Bdg Explorer Kelompok Umur Masa Dewasa Lansia (46 – 55 Tahun)	63

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Evolution of Trail Running</i>	15
Gambar 2.2	<i>Evolution of Trail and Mountain Racing</i>	20
Gambar 2.3	<i>Stars of The Trail-Yesterday and Today</i>	31
Gambar 2.4	Cakupan ranah dari Penjas	41
Gambar 4.1	Hasil Tes Kebugaran Jasmani secara Keseluruhan	64
Gambar 4.2	Hasil Tes Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan Berdasarkan Kelompok Umur.....	65
Gambar 4.3	Hasil Tes Kebugaran Jasmani untuk Teste Pria Berdasarkan Kelompok Umur	66
Gambar 4.4	Hasil Tes Kebugaran Jasmani untuk Teste Wanita Berdasarkan Kelompok Umur	67

M. Wirawan Abdul Reza, 2017

**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TRAIL
RUNNING INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu