

DAFTAR ISI

HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
KATA MUTIARA.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR DIAGRAM	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian	6
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.5. Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II KAJIAN TEORITIS, KERANGKABERFIKIR DAN HIPOTESIS TINDAKAN.....	9
2.1. Tinjauan Teoritis	9
2.1.1. Hakikat Kabugaran Jasmani.....	9
2.1.2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	11
2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
2.1.4. Fungsi dan Manfaat Kebugaran Jasmani	14
2.1.5. Kriteria latihan Kebugaran Jasmani	15
2.2. Hakikat Model Pembelajaran	21
2.2.1. Model Pembelajaran.....	21
2.2.2. Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani	22
2.2.3. Tujuan Model Kebugaran dalam Konteks Kurikulum.....	23
2.2.4. Dasar Penerapan Model Kebugaran.....	24
2.2.5. Karakteristik Model Kebugaran.....	24
2.2.6. Fasilitas Pendukung Program yang Dikembangkan	25
2.2.7. Layanan Keigiatan Pembelajaran.....	25
2.2.8. Indikator Keberhasilan	26
2.2.9. Sistem Monitoring dan Evaluasi	26
2.2.10. Contoh Pembagian Pertemuan/Minggu	26
2.3. HASIL KAJIAN RELEVAN	28

2.4. KERANGKA BERFIKIR	30
2.5. HIPOTESIS TINDAKAN	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1. Metodologi Penelitian	32
3.2. Desain Penelitian.....	33
3.3. Subjek Penelitian.....	34
3.4. Waktu dan Tempat Penelitian	34
3.5. Variabel Penelitian	35
3.6. Instrumen Penelitian.....	35
3.7. Prosedur Penelitian.....	45
3.8. Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
4.1. Deskripsi Latar Penelitian	53
4.2. Perencanaan Penelitian.....	56
4.3. Pelaksanaan Penelitian	57
4.4. Pembahasan Penelitian.....	82
4.5. Diskusi Penemuan	86
4.6. Kelemahan Penelitian.....	88
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	91
5.1. Simpulan	91
5.2. Implikasi.....	91
5.3. Rekomendasi Penelitian	92
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Perkembangan frekuensi kegiatan, intensitas dan waktu	
Tabel 2.2 Program peningkatan kebugaran jasmani	
Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan	
Tabel 3.2 Nilai TKJI Putra	
Tabel 3.3 Nilai TKJI Putri	
Tabel 3.4 Norma TKJI Putri	
Tabel 4.1 Sarana PJOK MI Cikapayang	
Tabel 4.2 Data Hasil Observasi Awal Siswa Aktif	
Tabel 4.3 Data Hasil Observasi Siswa Aktif Belajar Siklus I Tindakan I	
Tabel 4.4 Data Hasil Observasi Siswa Aktif Belajar Siklus I Tindakan II	
Tabel 4.5 Data Hasil Observasi Siswa Aktif Belajar Siklus I Tindakan III	
Tabel 4.6 Data Hasil Observasi Siswa Aktif Belajar Siklus II Tindakan I	
Tabel 4.7 Data Hasil Observasi Siswa Aktif Belajar Siklus II Tindakan II	
Tabel 4.8 Data Hasil Observasi Siswa Aktif Belajar Siklus II Tindakan III	
Tabel 4.9 Datai Siswa Aktif Belajar Siklus I Tindakan I s.d. Siklus II Tindakan III	
Tabel 4.10 Data Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 3 MI Cikapayang	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Komponen Kebugaran Jasmani.....	11
Gambar 2.2 Interpendensi Antara Komponen-komponen Biomotorik.....	12
Gambar 3.1 Desain Siklus PTK Model Refleksi Awal.....	25
Gambar 3.2 Siklus PTK Model Kurt Lewin	37

DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 4.1 Hasil Observasi Awal Pre-Test TKJI	47
Diagram 4.2 Hasil Observasi Pra Tindakan TKJI	73
Diagram 4.3 Hasil Observasi Pasca Tindakan TKJI	73