

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Batasan Penelitian	7
F. Definisi Oprasional	7
G. Anggapan Dasar	8
H. Hipotesis.....	11
I. Metode Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Hakekat Bersepeda.....	14
1. Sejarah Sepeda	14
2. Manfaat Bersepeda.....	16
3. Otot-otot yang Terlatih dalam Bersepeda	22
B. Kebugaran Jasmani	26
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	26
2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	29
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	32
4. Tes Kebugaran Jasmani.....	35
C. Pentingnya Kebugaran Jasmani Bagi Siswa	37
D. Dampak Bersepeda Terhadap Kebugaran Jasmani	43
1. Kekuatan Otot Tungkai	43
2. Daya Tahan Jantung dan Paru.....	44
3. Kelentukan	44
4. Power	45
5. Kecepatan.....	46
6. Kelincahan.....	46
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	48
B. Populasi dan Sampel	49
1. Populasi	50
2. Sampel.....	50
C. Desain Penelitian.....	52

D. Instrumen Penelitian.....	53
E. Teknik Pengumpulan Data.....	56
1. Observasi.....	56
2. Tes Kebugaran Jasmani.....	58
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	59
1. Menghitung Nilai Rata-rata	60
2. Mencari Nilai Simpangan Baku	60
3. Uji T	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Pengolahan Data.....	64
1. Deskriptif Statistik.....	64
2. Uji t.....	65
3. Hasil Observasi	65
B. Pembahasan Hasil Penelitian	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

2.1 Jarak, Waktu, Energi yang Diperoleh Menggunakan Sepeda.....	17
2.2 Jarak, Waktu, Energi yang Diperoleh Menggunakan mobil.....	17
2.3 Tes Lari Kebugaran Jasmani 2,4 Km.....	36
2.4 Kisi-kisi Tingkat Kebugaran Jasmani Berhubungan dengan Kesehatan	37
2.5 Ergosistema I	40
2.6 Ergosistema II	41
3.1 Penilaian Tes Kebugaran Jasmani.....	55
3.2 Norma Skor Mentah Tes Lari 2,4 Km Menurut Kriteria Cooper	55
3.3 Lembar Observasi Kegiatan Siswa yang Bersepeda.....	57
3.4 Lembar Observasi Dampak Siswa yang Bersepeda.....	57
4.1 Penghitungan Nilai Rata-rata, dan Simpangan Baku.....	64
4.2 Hasil Uji t Dua Pihak	65
4.3 Rata-rata, Jarak, Frekuensi, dan Lama Siswa Menggunakan Sepeda Ke Sekolah.....	66
4.4 Hasil Observasi Tentang Manfaat Bersepeda Ke Sekolah	66

DAFTAR GAMBAR

3.1 Gambar Desain Penelitian.....	52
3.2 Gambar Langkah-langkah Penelitian.....	53

