

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Batasan penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.6 Anggapan Dasar .....	7
1.7 Hipotesis .....	8
1.8 Instrumen Penelitian .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>10</b>
2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	10
2.2 Komponen-Koponen Kebugaran Jasmani.....	12
2.2.1 Daya Tahan Terhadap Penyakit.....	12
2.2.2 Kekuatan dan Daya Tahan Otot .....	13
2.2.3 Daya Tahan Jantung, Predaran Darah dan Pernafasan .....	14
2.2.4 Daya Otot.....	14
2.2.5 Kelentukan.....	15
2.2.6 Kecepatan .....	15
2.2.7 Kelincahan .....	16

2.2.8 Koordinasi .....	16
2.2.9 Keseimbangan .....	16
2.2.10 Ketepatan .....	17
2.3 Nilai-Nilai Kebugaran Jasmani .....	17
2.3.1 Kemampuan Statis .....	18
2.3.2 Kemampuan Dinamis .....	18
2.3.3 Kemampuan Mental .....	19
2.3.4 Ketangkasan Jasmani .....	19
2.3.5 Kemampuan Sosial .....	20
2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	20
2.4.1 Faktro Latihan .....	21
2.4.2 Faktor Istirahat .....	21
2.4.3 Faktor Lingkungan .....	22
2.4.4 Faktor Kebiasaan Hidup Sehat .....	22
2.4.5 Faktor Makanan dan Gizi .....	23
2.5 Fungsi Kebugaran Jasmani .....	23
2.6 Aktivitas Siswa Berangkat dan Pulang Sekolah .....	24
2.6.1 Bersepeda .....	24
2.6.2 Jalan Kaki .....	25
2.6.3 Naik Angkutan Umum .....	26
2.7 Tes Kebugaran Jasmani .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>28</b>
3.1 Metodologi Penelitian .....	28
3.1.1 Populasi .....	28
3.1.2 Sampel .....	29
3.1.3 Desain Penelitian .....	29
3.1.4 Variabel Penelitian .....	30
3.1.4.1 Variabel Bebas .....	31
3.1.4.2 Variabel Terikat .....	31
3.2 Metode Pengumpulan Data .....	31

3.2.1 Instrumen Penelitian .....	31
3.2.1.1 Beberapa Ketentuan Dalam Penelitian .....	31
3.2.1.2 Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes Untuk Peserta .....	32
3.2.1.3 Petunjuk Umum Pelaksanaan Tes Untuk Petugas .....	33
3.2.1.4 Petunjuk Penilaian .....	33
3.2.1.5 Perlengkapan Penelitian .....	34
3.3 Tahap Pelaksanaan .....	35
3.4 Validitas dan Reliabilitas .....	37
3.4.1 Faktor Kesungguhan Hati .....	38
3.4.2 Faktor Cuaca .....	38
3.4.3 Faktor Tenaga Penelitian .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	40
4.2 Uji Normalitas Data Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Margahayu Kabupaten Bandung .....	45
4.3 Uji Homogenitas Data Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Margahayu Kabupaten Bandung .....	46
4.4 Uji ANOVA .....	48
4.5 Diskusi Penemuan .....	49
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

**DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran A Dokumentasi .....	55
Lampiran B Deskriptives.....	59
Lampiran C Daftar Tabel F .....	61



## DAFTAR TABEL

	Halaman
TABEL 3.1 Desain Penelitian .....	30
TABEL 3.2 Uji Lari/ Jalan 12 Menit, Jarak (Kilometer) Dalam 12 Menit .....	36
TABEL 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Berangkat Dan Pulang Sekolah Menggunakan Sepeda Siswa SMP Negeri 3 Margahayu Kabupaten Bandung .....	40
TABEL 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Berangkat Dan Pulang Sekolah Menggunakan Kendaraan Siswa SMP Negeri 3 Margahayu Kabupaten Bandung .....	41
TABEL 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Berangkat Dan Pulang Sekolah Dengan Berjalan Kaki Siswa SMP Negeri 3 Margahayu Kabupaten Bandung .....	42
TABEL 4.4 Daftar Siswa Hasil Tes Lari 12 Menit Pada Tiap Kategori .....	43
TABEL 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	45
TABEL 4.6 Out Put SPSS Test of Normality .....	45
TABEL 4.7 Out Put SPSS Test of Homogeneity of Variance .....	47
TABEL 4.8 Hasil Out Put SPSS Analisis ANOVA .....	49