

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Batasan Penelitian	5
F. Batasan Istilah	6

BAB II LANDASAN TEORETIS

A. Pengertian Kebugaran Jasmani	7
B. Komponen Kebugaran Jasmani	10
1. Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	14
2. Kekuatan Otot (<i>Strength</i>)	14
3. Daya Ledak Otot (<i>Power</i>)	15
4. Kecepatan (<i>Speed</i>)	17
5. Kelincahan (<i>Agility</i>)	17
6. Kelentukan (<i>Flexibility</i>)	18
7. Keseimbangan (<i>Balance</i>)	19
8. Kecepatan (<i>Reaction Time</i>)	19
9. Koordinasi (<i>Coordination</i>)	20
C. Pengertian Latihan	20
D. Prinsip-prinsip Latihan	21
1. Prinsip Beban Latihan (<i>Over load</i>)	22
2. Prinsip Individualisasi	23
3. Prinsip Intensitas Latihan	24
4. Prinsip Kualitas Latihan	24
E. Permainan Bola Voli	26
F. Teknik Dasar Permainan Bola Voli	29

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

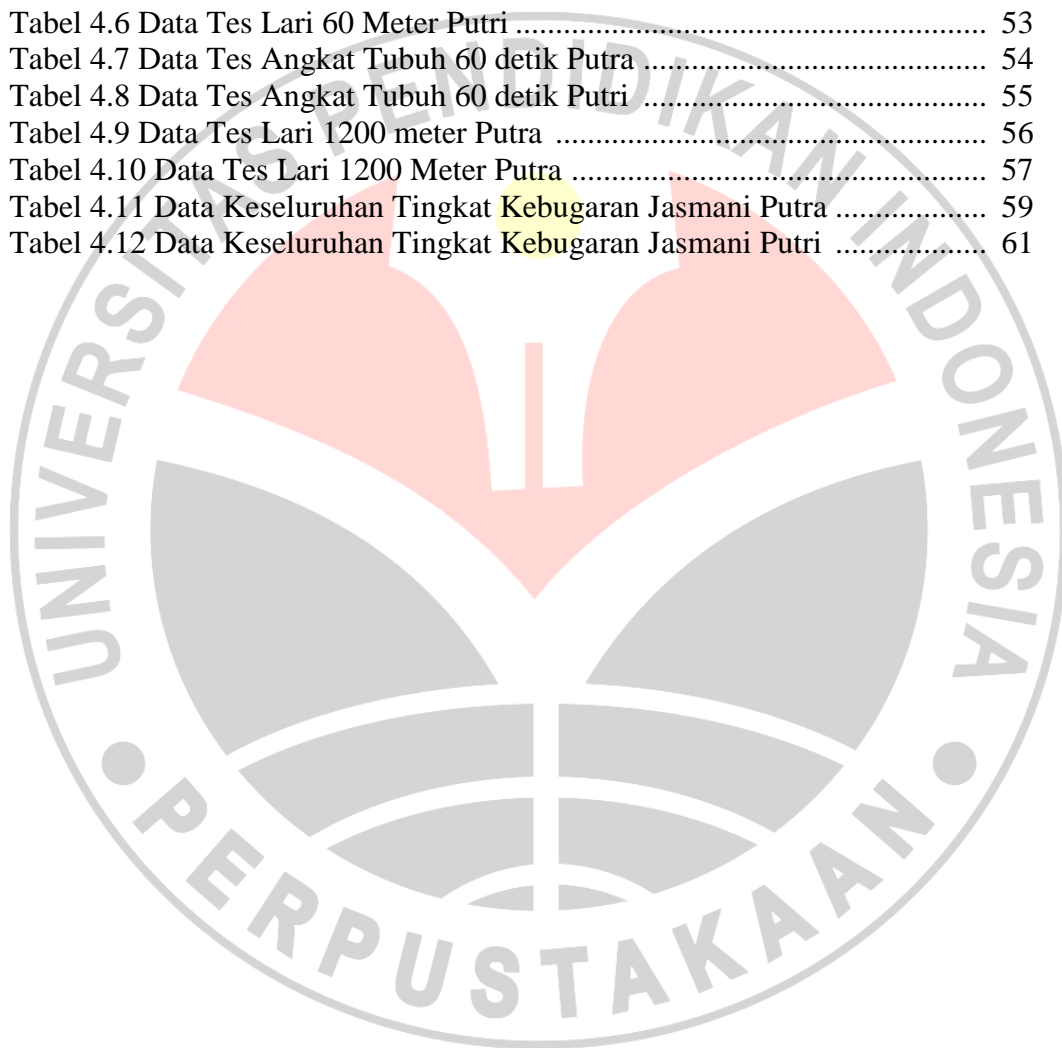
A. Metode Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi	33
2. Sampel	34

Halaman

	Halaman
C. Desain Penelitian	35
1. Desain Penelitian	35
2. Langkah-langkah Penelitian	35
D. Instrumen Penelitian	36
1. Lari 60 Meter	37
2. Tes Gantung Tubuh (Pull up) 60 detik.....	38
3. Tes Baring Duduk (sit up) 60 detik	40
4. Loncat Tegak	41
5. Lari 1200 Meter	43
E. Prosedur dan Analisis Data	45
 BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	
A. Analisis dan Deskripsi Data	46
1. Loncat Tegak	46
2. Baring Duduk	49
3. Lari 60 meter	51
4. Angkat Tubuh (Pull up)	54
5. Lari 1200 Meter	56
6. Tingkat Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan	58
B. Diskusi Penemuan	62
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	65
B. Saran – saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	44
Tabel 2 Tabel Norma Kesegaran Jasmani Indonesia	44
Tabel 4.1. Data Tes Loncat Tegak Putra	46
Tabel 4.2. Data Tes Loncat Tegak Putri	48
Tabel 4.3 Data Tes Baring Duduk Putra	49
Tabel 4.4 Data Tes Loncat Tegak Putri	50
Tabel 4.5 Data Tes Lari 60 Meter Putra.....	51
Tabel 4.6 Data Tes Lari 60 Meter Putri	53
Tabel 4.7 Data Tes Angkat Tubuh 60 detik Putra	54
Tabel 4.8 Data Tes Angkat Tubuh 60 detik Putri	55
Tabel 4.9 Data Tes Lari 1200 meter Putra	56
Tabel 4.10 Data Tes Lari 1200 Meter Putra	57
Tabel 4.11 Data Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Putra	59
Tabel 4.12 Data Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Putri	61



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	22
Gambar 2.2 Lapangan Permainan Bola Voli	28
Gambar 3.1 Desain Penelitian	35
Gambar 3.2 Langkah- Langkah Penelitian	36
Gambar 4.1. Diagram Batang Tes Loncat Tegak Putra	47
Gambar 4.2. Diagram Batang Tes Loncat Tegak Putri.....	48
Gambar 4.3 Diagram Batang Tes Baring Duduk Putra.....	49
Gambar 4.4 Diagram Batang Tes Loncat Tegak Putri.....	50
Gambar 4.5 Diagram Batang Tes Lari 60 Meter Putra	52
Gambar 4.6 Diagram Batang Tes Lari 60 Meter Putri.....	53
Gambar 4.7 Diagram Batang Tes Angkat Tubuh 60 detik Putra	54
Gambar 4.8 Diagram Batang Tes Angkat Tubuh 60 detik Putri	55
Gambar 4.9 Diagram Batang Tes Lari 1200 meter Putra	57
Gambar 4.10 Diagram Batang Tes Lari 1200 Meter Putra	58
Gambar 4.11 Diagram Batang Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Putra	59
Gambar 4.12 Diagram Batang Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Putri	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Hasil Tes Loncat Tegak	69
Lampiran 2 Data Hasil Tes Baring Duduk (Sit up)	70
Lampiran 3 Data Hasil Tes Lari 60 Meter	71
Lampiran 4 Data Hasil Tes Angkat Tubuh (Pull up)	72
Lampiran 5 Data Hasil Tes Lari 1200 Meter	73
Lampiran 6 Data Hasil Tes Loncat Tegak Penilaian Kategori	74
Lampiran 7 Data Hasil Tes Baring Duduk Penilaian Kategori	78
Lampiran 8 Data Hasil Tes Lari 60 Meter Penilaian Kategori	81
Lampiran 9 Data Hasil Tes Angkat Tubuh Penilaian Kategori	84
Lampiran 10 Data Hasil Tes Lari 1200 Meter Penilaian Kategori	87
Lampiran 11 Data Hasil TKJI Secara Keseluruhan	90
Lampiran 12 SK. Penetapan Bimbingan Skripsi	94
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian/Observasi	98
Lampiran 14 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	99
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian	100
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup	104

