

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pendidikan Jasmani.....	11
B. Kebugaran Jasmani	12
C. Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
1. Kekuatan Otot.....	14
2. Kecepatan	14
3. Keseimbangan.....	14
4. Kelincahan	14
5. Daya Tahan	15
D. Pengertian Latihan	16
E. Prinsip Latihan	17
1. Beban Latihan	17
2. Kekhususan.....	18
3. Kembali Asal	18
F. Latihan Naik Turun Bangku	19
G. Latihan Naik Turun Tangga.....	19

H. Kerangka Pikir	20
I. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	23
B. Rancangan Penelitian	24
C. Variabel Penelitian	25
D. Devinisi Operasional Variabel	25
E. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel	27
F. Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	28
1. Tempat Penelitian	28
2. Waktu Penelitian.....	28
3. Pelaksanaan Penelitian.....	28
G. Teknik Pengumpulan Data.....	30
H. Instrumen Penelitian	31
1. Lari 60 meter.....	31
2. Tes Gantung Tubuh	32
3. Baring Duduk 60 detik.....	33
4. Loncat Tegak	34
5. Lari 1200 meter.....	35
I. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	41
1. Deskripsi Data	41
2. Analisis Data.....	44
3. Uji Hipotesis	44
1. Hipotesis 1.....	45
2. Hipotesis 2.....	45
3. Hipotesis 3.....	46
B. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	53