

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
 <b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4
 <b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kebugaran Jasmani.....	6
B. Komponen Kebugaran Jasmani.....	8
C. Latihan Kelincahan.....	9
D. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	13
E. Norma TKJI .....	26
F. Hipotesis.....	27
 <b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Subyek Penelitian.....	29
C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian.....	29
D. Proses Peningkatan Kebugaran.....	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Validnya Penelitian Tidakan Kelas.....	37
 <b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	39
B. Pembahasan.....	41
 <b>V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	46
B. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN