

## 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

**V. SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan.....	46
B. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>HALAMAN</b>
1	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (untuk Putera dan Puteri).....	24
2	Norma Tes Lari 40 Meter Untuk Usia 10-12 Tahun.....	31
3.	Norma Tes Pull-Up Untuk Usia 10-12 Tahun.....	35
4	Norma Tes Sit-Up Untuk Usia 10-12 Tahun.....	36
5.	Norma Tes Sit-Up Untuk Usia 10-12 Tahun.....	36
6.	Norma Tes Lari 600 Meter Untuk Usia 10-12 Tahun.....	37
7	Peningkatan Kebugaran Jasmani Tiap Siklus.....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>HALAMAN</b>
1	Lari Shuttle Run.....	11
2	Lari Zig Zag Run.....	12
3	Lapangan Bumerang.....	13
4	Start Lari 40 Meter.....	16
5	Cara Pegangan Gantung Angkat Tubuh Putra.....	19
6.	Pelaksanaan Tes Angkat Gantung.....	19
7.	Cara Pegangan Angkat Gantung Putri.....	20
8	Pelaksanaan Angkat Gantung Putri.....	20
9	Pelaksanaan Tes Baring Duduk.....	21
10	Tes Vertical Jump.....	23
11	Start Lari Jarak 600 Meter.....	25
12	Finish Lari 600 Meter.....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Izin Penelitian dari FKIP Universitas Lampung...	57
2	Surat Izin Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri 2 Sawah Brebes Kecamatan Tanjungkarang Timur.....	58
3	Hasil Analisis Data Setiap Siklus.....	59
4	Photo Pelaksanaan Penelitian.....	60

