

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kebugaran Jasmani.....	6
B. Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran.....	9
D. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	11. E.
Hipotesis.....	23
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Subyek Penelitian.....	25
C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian.....	25
D. Proses Peningkatan Kebugaran.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Validnya Penelitian Tidakkan Kelas.....	32
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian.....	33
B. Pembahasan.....	34
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	39

A. Simpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	43