

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

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (untuk Putera dan Puteri).....	22
2	Norma Tes Lari 40 Meter Untuk Usia 10-12 Tahun.....	29
3.	Norma Tes Pull-Up Untuk Usia 10-12 Tahun.....	30
4	Norma Tes Set-Up Untuk Usia 10-12 Tahun	31
5.	Norma Tes Loncat Tegak Untuk Usia 10-12 Tahun.....	32
6.	Norma Tes Lari 600 Meter Untuk Usia 10-12 Tahun.....	33
7	Hasil Skor Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa.....	34
8	Peningkatan Kebugaran Jasmani Tiap Siklus.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Start Lari 40 Meter.....	13
2	Cara Pegangan Gantung Angkat Tubuh Putra.....	15
3.	Pelaksanaan Tes Angkat Gantung.....	16
4	Pelaksanaan Angkat Gantung Putri.....	17
5	Pelaksanaan Tes Baring Duduk.....	18
6	Tes Vertical Jump.....	20
7	Start Lari Jarak 600 Meter.....	21
8	Finish Lari 600 Meter.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Izin Peneliitian dari FKIP Universitas Lampung	44
2	Surat Izin Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri 5 Sumberrejo Kecamatan Kemiling.....	45
3	Hasil Analisis Data Setiap Siklus.....	46
4	Photo Pelaksanaan Penelitian.....	49