

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
G. Ruang Lingkup Penelitian	6
H. Batasan Istilah	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kebugaran Jasmani	7
B. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	9
C. Manfaat Kebugaran Jasmani	12
D. Tes Kebugaran Jasmani	14
E. Penilaian	17
F. Kerangka Pikir	18
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metodologi	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Defenisi Operasional	21
D. Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani	22
E. Populasi dan Sampel	23
F. Teknik Pengumpulan Data	23
G. Analisa Data	25
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan	29
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	32
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

- Tabel 1 : Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 10-12 tahun putra dan putri
- Tabel 2 : Diskripsi hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SDN 1 Sukoyoso Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Diagram batang hasil persentase tes kebugaran

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Rekapitulasi nilai hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SDN 1 Sukoyoso Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu
- Lampiran 2 : Formulis TKJI siswa
- Lampiran 3 : Photo aktivitas siswa
- Lampiran 4 : Surat izin penelitian dari Fakultas
- Lampiran 5 : Surat izin penelitian dari SDN 1 Sukoyoso Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu
- Lampiran 6 : Surat keterangan telah melaksanakan penelitian di SDN 1 Sukoyoso Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu