

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>

### **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**