

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 6 |
| D. Rumusan Masalah..... | 6 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| G. Ruang Lingkup Penelitian..... | 8 |
| II. TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Pengertian Kebugaran Jasmani..... | 9 |
| B. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani..... | 12 |
| C. Komponen Kebugaran Jasmani..... | 13 |
| D. Faktor-faktor Kebugaran Jasmani..... | 15 |
| E. Pengertian Pendidikan Jasmani | 18 |
| F. Pengertian Tes | 21 |
| G. Hipotesis..... | 22 |
| III. METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Metode Penelitian..... | 24 |
| B. Variabel Penelitian..... | 25 |
| C. Populasi dan Subjek Penelitian..... | 25 |
| D. Teknik Pengumpulan Data..... | 26 |
| E. Teknik Analisis Data | 26 |
| IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian..... | 27 |
| B. Pembahasan..... | 29 |
| V. SIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Simpulan..... | 33 |
| B. Saran..... | 33 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN | |