

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Kegunaan. Penelitian.....	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kebugaran Jasmani.....	7
B. Komponen Kebugaran Jasmani.....	8
C. Metode Latihan Sirkuit.....	10
D. TesKesegaranJasmani Indonesia (TKJI).....	11
E. Hipotesis.....	24
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Subyek Penelitian.....	26
C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian.....	26
D. Teknik Pengumpulan Data.....	27
E. Proses Peningkatan Kebugaran Jasmanai	28
F. Teknik Analisis Data	31
G. Validnya Penelitian Tidakan Kelas.....	32
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	31`
B. Pembahasan.....	35
V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	39
B. Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN