

## DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Kegunaan. Penelitian.....	5
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kebugaran Jasmani.....	7
B. Komponen Kebugaran Jasmani.....	8
C. Metode Latihan Sirkuit.....	10
D. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	11
E. Hipotesis.....	24
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
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
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	31`
B. Pembahasan.....	35
<b>V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
1	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (untuk Putera dan Puteri).....	23
2	Peningkatan Kebugaran Jasmani Tiap Siklus.....	34

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
1	Latihan Sirkuit.....	10
2.	Start Lari 40 Meter.....	13
3	Cara Pegangan Gantung Angkat Tubuh Putra.....	15
4	Pelaksanaan Tes Angkat Gantung.....	16
5	Pelaksanaan Angkat Gantung Putri.....	17
6	Pelaksanaan Tes Baring Duduk.....	18
7	Tes Vertical Jump.....	20
8	Start Lari Jarak 600 Meter.....	22
9	Finish Lari 600 Meter.....	22

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Izin Penelitian dari FKIP Universitas Lampung	39
2	Surat Izin Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri Keputran Sukoharjo Pringsewu.....	40
3	Hasil Analisis Data Setiap Siklus.....	41
4	Photo Pelaksanaan Penelitian.....	42