

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
H. Batasan Istilah.....	9
 II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kebugaran Jasmani.....	11
B. Komponen Kebugaran Jasmani.....	14
C. Komponen Kebugaran Jasmani Menurut Anatomi dan Fisiologi.....	17
1. Perangkat Gerak Ergosistema.....	18
a. Pelaksana Gerak :ES.I.....	18
b. Pendukung Gerak :ES.II.....	22
c. Pemelihara : ES III.....	26
D. Jenis Kebugaran Jasmani.....	29
1. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan kesehatan	30
2. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan keterampilan	32
E. Hakekat Latihan Kebugaran Jasmani	33
F. Prinsip – prinsip Latihan Kebugaran Jasmani.....	34
1. Prinsip Overload (beban lebih).....	34
2. Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus (<i>progresif</i>).....	35
3. Prinsip Reversibility (kembali asal).....	35
4. Prinsip kekhususan.....	35
G. Kebugaran Jasmani VO2 max.....	36

H. Peningkatan Kualitas Kebugaran Jasmani di Sekolah.....	37
I. Tes Multi Tahap (Bleep Tes).....	38
J. Kerangka Berfikir.....	39
K. Hipotesis.....	40

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	41
B. Variabel Penelitian.....	41
C. Definisi Operasional Variabel.....	42
D. Populasi dan Sampel	42
1. Populasi.....	42
2. Sampel.....	43
E. Metode Pengumpulan Data.....	45
F. Instrumen Penelitian	45
G. Teknik Analisis Data.....	51

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	54
1. Data Perolehan	54
2. Uji Normalitas Data	55
3. Uji Homogenitas	56
4. Deskripsi Data.....	57
B. Pembahasan.....	60

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	62
B. Saran	62

DAFTAR PUSTAKA	64
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	66
----------------------	-----------