

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
SANWACANA.....	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Batasan Istilah.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kebugaran Jasmani	8
B. Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
C. Komponen Kebugaran Jasmani Menurut Anatomi dan Fisiologi	10
D. Jenis Kebugaran Jasmani	10
E. Hakekat Latihan Kebugaran Jasmani	11

F. Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani.....	12
G. Peningkatan Kualitas Kebugaran Jasmani Siswa	14
H. Tujuan Tes Kebugaran Jasmani	14
I. Kerangka Pemikiran	15
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metodologi Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel Penelitian	19
C. Variabel Penelitian	21
D. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian	21
E. Teknik Pengumpulan Data	21
F. Instrumen Penelitian	22
G. Teknik Analisis Data.....	23
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan	33
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	40