

## DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kebugaran Jasmani.....	7
B. Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
C. Latihan Kebugaran.....	11
D. Tes Kebugaran Jasmani.....	14
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	16
A. Metode Penelitian.....	16
B. Subyek Penelitian.....	16
C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian.....	17
D. Teknik Pengambilan Data.....	17
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	18
A. Hasil Penelitian.....	18
B. Pembahasan.....	25
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	29

A. Simpulan.....	29
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA.....	31
LAMPIRAN.....	32