

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	5
B. Identifikasi Masalah	10
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Ruang Lingkup Penelitian	12
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kebugaran Jasmani	12
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	12
2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	14
3. Pentingnya Latihan Kebugaran Jasmani	17
B. Prestasi Akademik	17
C. Teori pendidikan Jasmani	19
1. Pendidikan Jasmani	19
2. Pentingnya Pendidikan Jasmani	20
3. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani	21
D. Kerangka Pemikiran	24
E. Hipotesis Penelitian	25
III. METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel	28
C. Variabel Penelitian	28
D. Definisi Operasional Variabel	29
1. Hubungan	29
2. Kebugaran Jasmani	29
3. Prestasi Akademik	30
4. Hasil Belajar	30
5. Pendidikan Jasmani	31
6. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani	31

F. Instrumen Penelitian	32
G. Teknik Analisis data	37
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	39
1. Variabel Kebugaran Jasmani	39
2. Variabel Hasil Belajar Penjaskes	42
B. Pengujian Hipotesis	43
C. Pembahasan	50
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58