

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	4
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kebugaran Jasmani.....	6
B. Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	9
D. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	10
E. Hipotesis.....	26
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	22
A. Metodologi .....	27
B. Subyek Penelitian.....	28
C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian.....	28
D. definisi Deskriptif .....	28
E. Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani .....	29
F. Populasi dan Sampel Penelitian .....	30
G. Teknik Pengumpulan Data.....	30
H. Proses Deskripsi Kebugaran Jasmani.....	32
I. Teknik Analisis Data.....	33
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan.....	37

V. SIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN