

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Definisi Operasional	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	5
1.5. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	6
2.1. Kajian Pustaka	6
2.1.1. Pengertian Kebugaran Jasmani	6
2.1.2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
2.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	12
2.1.4. Manfaat Kebugaran Jasmani	13
2.1.5. Ekstrakurikuler	14
2.1.6. Futsal	18
2.1.7. Teknik Dasar Bermain Futsal.....	19
2.2. Hasil Penelitian Relevan	20
2.3. Kerangka Konseptual	20

2.4. Hipotesis Penelitian	21
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	22
3.1. Metode Penelitian.....	22
3.2. Variabel Penelitian	23
3.3. Populasi dan Sampel	23
3.4. Teknik Pengumpulan Data	23
3.5. Instrumen Penelitian.....	24
3.6. Teknik Analisis Data	37
3.7. Langkah – Langkah Penelitian	38
3.8. Waktu dan Tempat Penelitian	38
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1. Hasil Penelitian.....	40
4.1.1. Deskripsi Data	40
4.1.2. Uji Hipotesis	44
4.2. Pembahasan	44
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	47
5.1. Simpulan.....	47
5.2. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	50
RIWAYAT HIDUP	57