

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PERNYATAAN

ABSTRAK

ABSTRACT

KATA PENGANTAR..... v

DAFTAR ISI vi

DAFTAR TABELviii

DAFTAR GAMBAR..... ix

BAB 1 PENDAHULUAN..... 1

1.1 Latar Belakang Masalah..... 1

1.2 Rumusan Masalah..... 3

1.3 Definisi Operasional 4

1.4 Tujuan Penelitian 4

BAB 2 TINJAUAN TEORETIS 6

2.1 Kajian Pustaka 6

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan..... 15

2.3 Kerangka Konseptual..... 15

BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN 18

3.1 Metode Penelitian 18

3.2 Variabel Penelitian..... 18

3.3 Populasi dan Sampel 19

3.4 Teknik Pengumpulan Data 21

3.5 Instrumen Penelitian 22

3.6 Teknik Analisis Data 28

3.7 Langkah-langkah Penelitian 31

3.8 Waktu dan Tempat Penelitian 32

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	34
4.2 Pembahasan	41
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	45
5.1 Kesimpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN-LAMPIRAN	48
RIWAYAT HIDUP	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Derajat Validitas dan Reliabilitas TKJI	12
Tabel 2. 2 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>)	13
Tabel 2. 3 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	14
Tabel 2. 4 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	14
Tabel 2. 5 Kriteria Tes Lari jarak Sedang	15
Tabel 3. 2 Jumlah Peserta Didik MA Al-Hidayah Satron.....	19
Tabel 3. 3 Sampel siswa/siswi MA Al-Hidayah Satron.....	21
Tabel 3. 4 Norma Nilai Lari Cepat dalam Detik.....	29
Tabel 3. 5 Norma nilai tes angkat tubuh.....	29
Tabel 3. 6 Norma Nilai Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	30
Tabel 3. 7 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	30
Tabel 3. 8 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang.....	31
Tabel 3. 9 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	31
Tabel 3. 10 Rangkaian Kegiatan Penelitian.....	33
Tabel 4. 1 Hasil Konversi Tes Kebugaran Jasmani	34
Tabel 4. 2 Hasil analisis TKJI	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Tes Lari Cepat (Sprint).....	23
Gambar 3. 2 Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	24
Gambar 3. 3 Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	25
Gambar 3. 4 Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil TKJI Peserta Didik MA AL-Hidayah Satron	49
Lampiran 2. formulir tkji peserta didik	53
Lampiran 3. SK Pembimbing dan Penelitian	54
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	55
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian	56
Lampiran 6 Lampiran dokumentasi penelitian.....	57