

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PROFIL KEBUGARAN JASMANI TINGKAT SD SE KECAMATAN GUNUNGTANJUNG.....	ii
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	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 Tinjauan Pustaka	6
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	6
2.1.2 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
2.1.3 Tujuan Kebugaran Jasmani	11
2.1.4 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	12
2.1.6 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	14
2.1.7 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	15
2.2 Hasil Penelitian yang relevan	15
2.3 Kerangka Konseptual	16
2.4 Hipotesis	17

BAB 3 METODE PENELITIAN	18
3.1 Metode Penelitian	18
3.2 Variabel Penelitian	19
3.3 Desain Penelitian	19
3.4 Populasi dan Sampel	19
3.5 Teknik Pengumpulan data	22
3.6 Instrumen Penelitian.....	22
3.6.1 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	22
3.7 Teknik Analisis Data	33
3.8 Langkah-langkah Penelitian	33
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	34
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	35
4.2 Pembahasan	45
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	48
5.1 Simpulan	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN LAMPIRAN.....	52
RIWAYAT HIDUP	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Populasi.....	20
Tabel 3. 2 Sampel SD di Kecamatan Gunungtanjung.....	21
Tabel 3. 3 Derajat Validitas dan Realibilitas TKJI	23
Tabel 3. 4 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	23
Tabel 3. 5 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik)	25
Tabel 3. 6 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	25
Tabel 3. 7 Norma nilai Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>)	27
Tabel 3. 8 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	27
Tabel 3. 9 Norma Nilai Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>)	29
Tabel 3. 10 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	30
Tabel 3. 11 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang	31
Tabel 3. 12 Norma nilai tes Lari Jarak Sedang	32
Tabel 3. 13 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	32
Tabel 4. 1 Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Tingkat SD di Kecamatan Gunungtanjung	35
Tabel 4. 2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Lari Cepat 30 meter).....	36
Tabel 4. 3 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Angkat Tubuh).....	38
Tabel 4. 4 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Baring Duduk).....	39
Tabel 4. 5 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Loncat Tegak).....	41
Tabel 4. 6 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Lari 600 meter).....	42
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Keseluruhan Deskriptif TKJI Siswa Kelas V Tingkat Sekolah Dasar di Kecamatan Gunungtanjung.....	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Tes Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	24
Gambar 3. 2 Tes Angkat Tubuh (<i>Pull Up</i>).....	26
Gambar 3. 3 Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	28
Gambar 3. 4 Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>).....	30
Gambar 3. 5 Tes Lari Jarak Menengah	32
Gambar 4. 1 Grafik Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	36
Gambar 4. 2 Grafik Hasil Tes Lari 30 meter	37
Gambar 4. 3 Grafik Hasil Tes Angkat Tubuh	39
Gambar 4. 4 Grafik Hasil Tes Baring Duduk	40
Gambar 4. 5 Grafik Hasil Tes Loncat Tegak	42
Gambar 4. 6 Grafik Hasil Tes Lari Jarak 600 meter	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil TKJI Peserta Didik Kelas V dan Hasil Keseluruhan tes TKJI.	52
Lampiran 2 Formulir TKJI Peserta Didik	58
Lampiran 3 SK Pembimbing dan Penelitian	59
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian di SDN 1, 2, 3 Gunungtanjung dan SDN Lengkong.....	65
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	69
Lampiran 7 Riwayat Hidup Penulis	77