

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| PENGESAHAN SKRIPSI | I |
| HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI | II |
| SURAT KETERANGAN | III |
| ABSTRAK | IV |
| ABSTRACT | V |
| BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI | VI |
| SURAT PERNYATAAN | VIII |
| KATA PENGANTAR | IX |
| DAFTAR ISI | XI |
| DAFTAR TABEL | XIII |
| DAFTAR GAMBAR | XIV |
| DAFTAR GRAFIK | XV |
| DAFTAR LAMPIRAN | XVI |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Pembatasan Masalah | 5 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Landasan Teori | 7 |
| 1. Hakekat Kesegaran Jasmani | 7 |
| a) Pengertian Tingkat Kesegaran Jasmani..... | 7 |
| b) Bentuk- bentuk latihan kesegaran jasmani | 10 |
| c) program Latihan Meningkatkan Kesegaran Jasmani..... | 12 |
| d) Hal-Hal Yang diperhatikan dalam Kesegaran Jasmani | 16 |
| 2. Hakikat Ekstrakurikuler | 16 |
| B. Kerangka Pemikiran | 17 |
| C. Hipotesis..... | 18 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian..... | 19 |
| B. Populasi dan Sampel | 19 |
| 1. Populasi Penelitian | 19 |
| 2. Sampel Penelitian | 20 |
| C. Defenisi Operasional | 20 |
| D. Pengembangan Instrumen | 21 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 33 |
| F. Teknik Analisa Data | 34 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|-------------------------|----|
| A. Deskripsi Data | 36 |
| B. Analisis Data | 39 |
| C. Pembahasan | 40 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 43 |
| B. Saran | 43 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 44 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|----------------------|-----------|
| LAMPIRAN..... | 46 |
|----------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani | 33 |
| 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani | 34 |
| 3. Data Persentase Kuantitatif | 35 |
| 4. Data Tes Lari 1.000 Meter | 36 |
| 5. Data Tes Lari 50 Meter | 37 |
| 6. Data Tes Angkat Tubuh 60 Detik..... | 37 |
| 7. Data Tes Baring Duduk 60 Detik..... | 38 |
| 8. Data Tes Loncat Tegak..... | 38 |
| 9. Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani..... | 38 |



DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Latihan Kekuatan | 11 |
| 2. Latihan Daya Tahan | 11 |
| 3. Latihan Kecepatan..... | 11 |
| 4. Latihan Kelenturan..... | 12 |
| 5. Start Lari 50 m | 22 |
| 6. Palang Tunggal..... | 23 |
| 7. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh..... | 24 |
| 8. Sikap Daggu Menyentuh Gantung Angkat Tubuh..... | 24 |
| 9. Sikap Permulaan Baring Duduk..... | 26 |
| 10. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk..... | 27 |
| 11. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha..... | 27 |
| 12. Papan Loncat Tegak..... | 28 |
| 13. Sikap Menentukan Raihan Tegak | 29 |
| 14. Sikap Awalan Loncat Tegak dan Akhiran | 30 |
| 15. Gerakan Loncat Tegak | 30 |
| 16. Posisi <i>Start</i> Lari..... | 31 |
| 17. Posisi Pelari Saat Melintas Garis Finish | 31 |

DAFTAR GRAFIK

| Grafik | Halaman |
|---|---------|
| 1. Histogram Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani | 39 |

