

DAFTAR ISI

Halaman

PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRACT	iv
ABSTRAK	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	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II. LANDASAN TEORI	6
A. Hakikat Kesegaran Jasmani	6
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	6
2. Komponen Kebugaran Jasmani	10
B. Kerangka Pemikiran.....	16
C. Pertanyaan Penelitian.....	17
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel	18
C. Defenisi Operasional	19
D. Pengembangan Instrumen.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisa Data.....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	28
1. Data Tes Lari Cepat 50 Meter Siswa Kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru	28
2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru.....	29
3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru.....	30
4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru	31
5. Data Tes Lari 1000 Meter Pada Siswa Kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru.....	32
6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru.....	33
B. Analisis Data	34
C. Pembahasan.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	41