

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI I	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI II	vii
SURAT PENYATAAN	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. Idenfikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	6
1. Hakekat Kesegaran Jasmani	6

a. Pengertian Kesegaran Jasmani	6
b. Komponen Kesegaran Jasmani	7
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	11
B. Populasi dan Sampel	11
1. Populasi Penelitian	11
2. Sampel Penelitian	11
C. Definisi Operasional	12
D. Pengembangan Instrumen	12
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisa Data	23
BAB IV PENGOLAHAN DATA	
A. Deskripsi Data	24
B. Analisa Data	28
C. Pembahasan	29
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan Penelitian	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	33

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Nilai kesegaran jasmani indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun	22
2. Norma kesegaran jasmani indonesia untuk remaja umur 16 - 19 tahun putra dan putri	23
3. Distribusi frekuensi data hasil tes lari 50 meter	24
4. Distribusi frekuensi data hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik	25
5. Distribusi frekuensi data hasil tes baring duduk 60 detik	25
6. Distribusi frekuensi data hasil tes loncat tegak	26
7. Distribusi frekuensi data hasil tes lari 1000 meter	26
8. Klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Start lari 50 meter	14
2. Sikap permulaan angkat tubuh	15
3. Sikap tubuh melewati palang tunggal	16
4. Sikap permulaan baring duduk	17
5. Papan loncat tegak	19
6. Sikap awalan loncat tegak	20
7. Start lari 1000 meter	21

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik Hasil Tes Lari 50 Meter	25
2. Grafik Tes Gantung Angkat Tubuh	26
3. Grafik Tes Baring Duduk	27
4. Grafik Tes Loncat Tegak	28
5. Grafik Tes Lari 1000 Meter	29
6. Grafik Hasil Tes Kesegaran Jasmani	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar nama siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU	33
2. Data hasil tes lari 50 meter siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU	34
3. Data hasil tes GANTUNG ANGKAT TUBUH siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU	35
4. Data hasil tes baring duduk siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU	36
5. Data hasil tes loncat tegak siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU	37
6. Data hasil lari 1000 meter siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA HANDAYANI PEKANBARU	38
7. Data keseluruhan hasil tes kesegaran jasmani	39
8. Dokumentasi penelitian	40