

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI .....</b>	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	7
1. Kesegaran Jasmani .....	7
a. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	7
b. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani .....	9
c. Manfaat Kesegaran Jasmani .....	11
2. Hasil Belajar .....	11
a. Hakikat Hasil Belajar .....	11
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar .....	12

1. Faktor-faktor Internal .....	13
2. Faktor-faktor Eksternal .....	15
B. Kerangka Pemikiran.....	16
C. Hipotesis .....	17
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	18
B. Populasi dan Sampel .....	18
1. Populasi .....	18
2. Sampel .....	19
C. Definisi Operasional .....	19
D. Pengembangan Instrumen .....	20
E. Teknik Pengumpulan Data .....	32
F. Teknik Analisa Data .....	33
<b>BAB IV. PENGOLAHAN DATA</b>	
A. Deskripsi Data .....	35
B. Analisis Data .....	38
C. Pembahasan .....	39
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>42</b>

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

### GAMBAR

1. Gambar 1.Lari 50 Meter .....	21
2. Gambar 2.Palang Tunggal angkat tubuh .....	22
3. Gambar 3.Sikap pemula Angkat Tubuh .....	22
4. Gambar 4.Sikap Daggu Menyentuh Palang Tunggal .....	23
5. Gambar 5.Sikap Pemula Baring Duduk .....	25
6. Gambar 6.Gerakan Baring Menuju Duduk.....	25
7. Gambar 7.Sikap Duduk .....	26
8. Gambar 8.Papan Loncat Tegak.....	27
9. Gambar 9.Sikap Menentukan Raihan Tegak .....	28
10. Gambar 10.Sikap Awalan Loncatan Tegak .....	28
11. Gambar 11.Gerakan Loncatan Tegak.....	29
12. Gambar 12.Posisi star 1000 M .....	30
13. Gambar 13.Posisi Pelari saat Melintas Garis Finish.....	30
14. Gambar 14.Alat-ala Penelitian.....	45
15. Gambar 15.Sarana prasarana Tes TKJI .....	45
16. Gambar 16.Foto Bersama Siswa .....	46

## DAFTAR TABEL

**Halaman**

### **Tabel**

1. Tabel1. Populasi Siswa .....	18
2. Tabel 2. Nilai Kesegaran Jamani Indonesia 13-14 Putra.....	31
3. Tabel 3. Norma Kesegaran Jasmani Indobesia 13- 14 tahun .....	32
4. Tabel 4. Interplasi Nilai r .....	34
5. Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kesegaran Jasmani.....	36
6. Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar .....	37



## DAFTAR GRAFIK

**Halaman**

### **Grafik**

1. Grafik 1 Tes Kesegaran Jasmani Siswa ..... 36
2. Grafik 2 Tes Hasil Belajar Siswa ..... 37



## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

#### Lampiran

1. Data Hasil Kesegaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP N 6 Siak Hulu .....	42
2. Distribusi Frekuensi data Kesegaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP N 6 Siak Hulu .....	44
3. Data Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VIII SMP N 6 Siak Hulu .....	47
4. Distribusi Frekuensi data Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa kelas VIII SMP N 6 Siak Hulu .....	49
5. Analisis Product Moment .....	52
6. Perhitungan Analisis Korelasi .....	53
7. Tabel Product Moment dan Tabel Distribusi T .....	55
8. Dokumen Penelitian .....	57