

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan Penelitian .....	4
1.4. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>6</b>
2.1. Survei .....	6
2.2. Kebugaran Jasmani .....	7
2.3. Hakikat Latihan .....	14
2.4. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	25
2.5. Karakteristik Siswa SMP .....	25
2.6. Pendidikan Jasmani.....	27
2.7. Peneltian Terdahulu .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>41</b>
3.1. Tempat dan Waktu penelitian .....	41
3.2. Populasi dan Sampel .....	41
3.3. Instumen Penelitian .....	42
3.4. Teknik Analisa Data.....	48
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>50</b>
4.1. Hasil Penelitian.....	50
4.2. Pembahasan .....	61
<b>BAB V. PENUTUP</b> .....	<b>65</b>
5.1. Kesimpulan.....	65
5.2. Saran-Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian .....	41
Tabel 3.2. skala skor untuk tes lari 50 meter Usia 13 s.d 15 Tahun .....	43
Tabel 3.3 Penilaian Angkat tubuh ( <i>Pull-up</i> ) Usia 13 s/d15 Tahun .....	44
Tabel 3,4 Penilaian Tes Baring duduk ( <i>sit-up</i> ) Usia 13 s/d 15 Tahun .....	45
Tabel 3.5 Penilaian Tes Loncat Tegak ( <i>vertical jump</i> ) Usia 13 s/d 15 Tahun	47
Tabel 3.6 Norma Penilaian Tes Lari 1000 meter untuk Usia 13 s/d 15 Tahun	48
Tabel 3.7 Kriteria penilaian .....	48
Tabel 4.1 Hasil Tes Lari 50 Meter .....	50
Tabel 4.2 Hasil Tes Pull Up .....	52
Tabel 4.3 Hasil Tes Sit Up .....	54
Tabel 4.4 Hasil Tes Vertical Jump .....	56
Tabel 4.5 Hasil Tes Lari 100 meter .....	58
Tabel 4.6 Hasil tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Darul Aman .....	59
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa .....	60

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Tes Lari 50 meter.....	43
Gambar 3.2 Angkat Tubuh ( <i>Pull-up</i> ).....	44
Gambar 3.3 Tes Baring Duduk ( <i>sit-up</i> ).....	45
Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak ( <i>vertical jump</i> ).....	46
Gambar 3.5 Sikap Tes Lari 1.000 meter.....	47
Gambar 4.1 Hasil Tes Lari 50 Meter Siswa SMP Negeri 3 Darul Aman.....	51
Gambar 4.2 Hasil Tes Pull Up Siswa SMP Negeri 3 Darul Aman.....	53
Gambar 4.3 Hasil Tes Sit Up Siswa SMP Negeri 3 Darul Aman .....	55
Gambar 4.4 Hasil Tes Vertical Jump Siswa SMP Negeri 3 Darul Aman .....	57
Gambar 4.5 Hasil tes lari 1000 meter Siswa SMP Negeri 3 Darul Aman.....	59
Gambar 4.6 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Darul Aman.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani .....	68
2. Dokumentasi Penelitian .....	73
3. Surat Keputusan Pembimbing dari Universitas Samudra Langsa.....	75
4. Surat Izin Penelitian dari Universitas Samudra Langsa.....	76
5. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	77
6. Surat Keterangan Penelitian dari Perpustakaan dan Arsip Daerah .....	78
7. Surat Keterangan dari SMP Negeri3 Darul Aman.....	79
8. Lembar Bimbingan Skripsi .....	80
9. Berita Acara Sidang Skripsi .....	82
10. Naskah Yudisium .....	83
11. Biodata .....	84