

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	6
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
BAB III METODE PENELITIAN	41
3.1. Tempat dan Waktu penelitian	41
3.2. Populasi dan Sampel	41
3.3. Instumen Penelitian	42
3.4. Teknik Analisa Data.....	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN	50
4.1. Hasil Penelitian.....	50
4.2. Pembahasan	61
BAB V. PENUTUP	65
5.1. Kesimpulan.....	65
5.2. Saran-Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	68

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