

DAFTAR ISI

	HALAMAN
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	8
2. Usia Dewasa	26
3. Karakteristik Perkembangan Usia Dewasa	28
4. Ciri-ciri Masa Dewasa Dini	32
5. Kelurahan Rawa Bunga	40

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	41
C. Metode Penelitian	41
D. Populasi Dan Sampling	42
E. Instrumen Penelitian	42
F. Teknik Analisis Data	42

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Hasil tes kebugaran jasmani pria usia 26 – 30 tahun	43
B. Hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 26 – 30 tahun	45
C. Hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usai 26 – 30 tahun	47
D. Hasil tes kebugaran jasmani pria usia 31 – 35 tahun	49
E. Hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 31 – 35 tahun	51
F. Hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usai 31 – 35 tahun	53
G. Hasil tes kebugaran jasmani pria usia 36 – 40 tahun	55
H. Hasil tes kebugaran jasmani wanita usia 36 – 40 tahun.....	57
I. Hasil tes kebugaran jasmani pria dan wanita usai 36 – 40 tahun	59

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	61
B. Saran	64

DAFTAR PUSTAKA	65
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	66
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani pria usia 26 – 30 tahun	43
Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 26 – 30 tahun	45
Tabel 3. Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita Usia 26 – 30 tahun.....	47
Tabel 4. Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani pria usia 31 – 35 tahun	49
Tabel 5. Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 31 – 35 tahun	51
Tabel 6. Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 31 – 35 tahun	53
Tabel 7. Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani pria usia 36 – 40 tahun	55
Tabel 8. Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 36 – 40 tahun	57
Tabel 9. Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani pria usia 36 – 40 tahun.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram pie hasil nilai tes kebugaran jasmani pria usia 26 – 30 tahun	44
Gambar 2. Diagram pie hasil nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 26 – 30 tahun	46
Gambar 3. Diagram pie dan batang hasil nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 26 – 30 tahun	48
Gambar 4. Diagram pie hasil nilai tes kebugaran jasmani pria usia 31 – 35 tahun.....	50
Gambar 5. Diagram pie hasil nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 31 – 35 tahun	52
Gambar 6. Diagram pie dan batang hasil nilai tes kebugaran jasmani pria dan wanita usia 31 – 35 tahun	54
Gambar 7. Diagram pie hasil nilai tes kebugaran jasmani pria usia 36 – 40 tahun	56
Gambar 8. Diagram pie hasil nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 36 – 40 tahun	58
Gambar 9. Diagram pie hasil nilai tes kebugaran jasmani wanita usia 36 – 40 tahun	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. VO2Max dan penilaian kategori terhadap hasil tes lari <i>multistage fitness test</i> (MFT) pria dan wanita yang berusia 26 – 30 tahun	66
Lampiran 2. VO2Max dan penilaian kategori terhadap hasil tes lari <i>multistage fitness test</i> (MFT) pria dan wanita yang berusia 31 – 35 tahun	69
Lampiran 3. VO2Max dan penilaian kategori terhadap hasil tes lari <i>multistage fitness test</i> (MFT) pria dan wanita yang berusia 36 – 40 tahun	72
Lampiran 4. Form perhitungan <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	75
Lampiran 5. Norma kebugaran menurut Kenneth H. Cooper	76
Lampiran 6. Tabel penilaian VO2Max	71
Lampiran 7. Foto – foto penelitian	81
Lampiran 8. Surat penelitian	82