

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah.....	9
C. PembatasanMasalah	10
D. PerumusanMasalah	10
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	11
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Deskripsi konseptual	12
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	12
2. Hakikat Kebugaran Jasmani	15
3. Usia Remaja	27
4. Kecamatan Matraman.....	36
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. TujuanPenelitian	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian	40
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	41
E. Instrumen Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data	41

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Hasil tes kebugaran kelas X putra.....	42
B. Hasil tes kebugaran kelas X putri.....	43
C. Hasil tes kebugaran kelas XI putra.....	45
D. Hasil tes kebugaran kelas XI putri.....	47
E. Hasil tes kebugaran kelas XII putra.....	48
F. Hasil tes kebugaran kelas XII putri.....	50
G. Hasil tes kebugaran kelas X putra dan putri.....	51
H. Hasil tes kebugaran kelas XI putra dan putri.....	53
I. Hasil tes kebugaran kelas XII putra dan putri.....	54
J. Hasil tes kebugaran kelas X, XI, XII putra.....	56
K. Hasil tes kebugaran kelas X, XI, XII putri.....	57
L. Hasil tes kebugaran kelas X, XI, XII putra dan putri.....	59

BAB V. KESIMPULANDAN SARAN

A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA	63
-----------------------------	----

LAMPIRAN	65
-----------------------	----