

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERFIKIR	
A. Kerangka Teori	6
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	6
2. Hakikat Mahasiswa	26
3. Hakikat Pendidikan Jasmani dan Rekreasi	28
B. Kerangka Berfikir	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan Penelitian.....	34
C. Metode Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel Penelitian	35

	E. Teknik Pengumpulan Data	35
	F. Instrumen Penelitian	36
	G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Deskripsi Data	34
	B. Pembahasan	58
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	65
	B. Saran	65
	DAFTAR PUSTAKA	66
	LAMPIRAN – LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun putra	37
Tabel 2. Tabel penilaian tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun putri	38
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 putra dan putri.....	38
Tabel 4. Frekuensi dan persentase tes lari 60 meter mahasiswa Putra pendidikan Jasmani angkatan 2012.....	39
Tabel 5. Frekuensi dan persentase tes lari 60 meter mahasiswi pendidikan Jasmani angkatan 2012.....	41
Tabel 6. Frekuensi dan persentase tes angkat tubuh mahasiswa putra pendidikan jasmani angkatan 2012.....	43
Tabel 7. Frekuensi dan persentase angkat tubuh mahasiswi pendidikan jasmani angkatan 2012	45
Tabel 8. Frekuensi dan persentase tes baring duduk mahasiswa putra pendidikan jasmani angkatan 2012.....	47
Tabel 9. Frekuensi dan persentase tes baring duduk mahasiswi putri pendidikan jasmani angkatan 2012	49
Tabel 10. Frekuensi dan persentase tes loncat tegap mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2012	51
Tabel 11. Frekuensi dan persentase tes loncat tegak mahasiswi pendidikan jasmani angkatan 2012	53
Tabel 12. Frekuensi dan persentase tes lari 1200 meter mahasiswa Pendidikan jasmani angkatan 2012	55

Tabel 13. Frekuensi dan presentasi tes lari 1000 meter mahasiswi Pendidikan jasmani angkatan 2012	57
Tabel 14. Frekuensi dan presentase tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putra pendidikan jasmani angkatan 2012	59
Tabel 15. Frekuensi dan presentase tingkat kesegaran jasmani mahasiswi pendidikan jasmani angkatan 2012	61
Tabel 16. Frekuensi dan presentase tingkat kesegaran jasmani mahasiswa putra dan putri pendidikan jasmani angkatan 2012	63
Tabel 17. Data mentah hasil tes lari 60 meter mahasiswa putra pendidikan jasmani angkatan 2012	67
Tabel 18. Data mentah hasil tes lari 60 meter ,ahasiswi pendidikan jasmani angkatan 2012	69
Tabel 19. Data mentah hasil tes angkat tubuh mahasiswa putra pendidikan jasmani angkatan 2012	70
Tabel 20. Data mentah hasil tes gantung siku mahasiswi Pendidikan jasmani angkatan 2012	72
Tabel 21. Data mentah hasil tes baring duduk mehasiswa putra pendidikan jasmani angkatan 2012	73
Tabel 22. Data mentah hasil tes baring duduk mahasiswi pendidikan jasmani angkatan 2012	75
Tabel 23. Data mentah hasil tes loncat tegak mahasiswa putra pendidikan jasmani angkatan 2012	76
Tabel 24. Data mentah hasil tes loncat tegak mahasiswi pendidikan jasmani angkatan 2012	78

Tabel 25. Data mentah hasil tes lari 1200 meter mahasiswa putra pendidikan jasmani angkatan 2012	79
Tabel 26. Data mentah hasil tes lari 1000 meter mahasiswi pendidikan jasmani angkatan 2012	81
Tabel 27. Hasil kesegaran jasmani mahasiswa putra pendidikan jasmani angkatan 2012	82
Tabel 28. Hasil kesegaran jasmani mahasiswi pendidikan jasmani angkatan 2012	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Grafik persentase tes lari 60 meter mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012	40
Gambar 2.	Grafik persentase tes lari 60 meter mahasiswi PendidikanJasmani angkatan 2012	42
Gambar 3.	Grafik persentase tes angkat tubuh meter mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012	44
Gambar 4.	Grafik persentase tes angkat tubuh meter mahasiswi PendidikanJasmani angkatan 2012	46
Gambar 5.	Grafik persentase tes baring duduk mahasiswa putra PendidikanJasmani angkatan 2012	48
Gambar 6.	Grafik persentase tes baring duduk mahasiswi PendidikanJasmani angkatan 2012	50
Gambar 7.	Grafik persentase loncat tegak mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012	52
Gambar 8.	Grafik persentase loncat tegak mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012	54
Gambar 9.	Grafik persentase lari 1200 meter mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012	56
Gambar 10.	Grafik persentase lari 1000 meter mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012	58
Gambar 11.	Grafik persentase hasil tes kesegaran jasamani mahasiswa putra Pendidikan Jasmani angkatan 2012	60

Gambar 12. Grafik persentase hasil tes kesegaran jasamani mahasiswi Pendidikan Jasmani angkatan 2012	62
Gambar 13. Grafik persentase hasil tes kesegaran jasamani Mahasiswa putra dan putri Pendidikan Jasmani angkatan 2012	64