

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Latihan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.....	8
B. Pengembangan Latihan Kondisi Fisik.....	9
C. Hakikat Kebugaran Jasmani	15
D. Pengaruh Metode Latihan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa	19
E. Penelitian yang Relevan	21
F. Kerangka Berpikir.....	21
G. Hipotesis Penelitian.....	23
 BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	21
B. Desain Penelitian	22
C. Batasan Istilah	23
D. Populasi dan Sampel	24
E. Instrumen Penelitian	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	26
G. Teknik Analisis Data	26
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	28
B. Uji Prasyarat Analisis	29
C. Pengujian Hipotesis	31
D. Pembahasan.....	33
 BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
 DAFTAR PUSTAKA	36
DAFTAR LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
4.1 Deskripsi Statistik Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kebugaran Jasmani	28
4.2 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> Data Kebugaran Jasmani	30
4.3 Hasil Uji Homogenitas Varians (<i>Levene's Test</i>)	30
4.4 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Kelompok Latihan <i>Trail Run</i>	31
4.5 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Kelompok Latihan <i>Speed Play</i>	32
4.6 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i> Gain Score Kebugaran Jasmani.....	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
3.1 Desain Penelitian, Sumber Arikunto.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Mentah Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kebugaran Jasmani (TKJI)	39
2. Output Lembar Analisis Statistik SPSS Versi 26.0	41
3. Program dan Jadwal Pelaksanaan Perlakuan	43
4. Deskripsi Instrumen Penelitian Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	45
5. Surat Izin Penelitian	46
6. Surat Balasan Penelitian.....	47
7. Dokumentasi Penelitian	48
8. Daftar Riwayat Hidup Penulis	52