

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
ABSTRAK .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	2
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1 Maksud Penelitian .....	3
1.3.2 Tujuan Penelitian .....	3
1.4. Kegunaan Penelitian .....	3
1.4.1 Kegunaan Ilmiah .....	4
1.4.2 Kegunaan Praktis .....	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS	5
2.1. Kajian Pustaka .....	5
2.1.1 SD Negeri .....	5
2.1.2 Kebugaran Jasmani .....	5
2.1.3 Senam Kesegaran Jasmani '92 .....	7
2.2. Kerangka Pemikiran .....	8
2.2.1 Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani ' 92 terhadap peningkatan Daya Tahan Jantung Paru .....	8
2.2.2 Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani ' 92 terhadap peningkatan Kekuatan Otot .....	9
2.2.3 Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani ' 92 terhadap peningkatan Daya Tahan Otot .....	10
2.2.4 Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani ' 92 terhadap peningkatan Fleksibilitas .....	10

2.2.5 Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani '92 terhadap peningkatan Komposisi Lemak Tubuh .....	11
<b>BAB. III. METODE DAN SUBYEK PENELITIAN .....</b>	<b>13</b>
3.1. Subjek Penelitian .....	13
3.2. Metode penelitian .....	13
3.2.1. Tipe Penelitian .....	13
3.2.2. Desain Penelitian .....	13
3.2.3. Variabel Penelitian .....	14
3.2.4. Definisi Operasional Variabel .....	15
3.2.4.1 Senam Kesegaran Jasmani '92 .....	15
3.2.4.2 Daya Tahan Jantung Paru .....	15
3.2.4.3 Kekuatan Otot .....	15
3.2.4.4 Daya Tahan Otot .....	16
3.2.4.5 Fleksibilitas .....	16
3.2.4.6 Komposisi Lemak Tubuh .....	16
3.2.5 Alat Penelitian .....	17
3.2.6 Prosedur Penelitian .....	18
3.2.6.1 Persiapan .....	18
3.2.6.2 Pre Test .....	19
3.2.6.3 Perlakuan .....	19
3.2.6.4 Post Test .....	19
3.2.7 Rancangan analisis Data .....	19

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	24
4.1. Hasil Penelitian .....	24
4.1.1. Hasil pretest kebugaran jasmani .....	24
4.1.2. Hasil post test kebugaran jasmani .....	36
4.2. Pembahasan .....	48
4.3. Hasil Pengujian Hipotesis .....	54
BAB. V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	57
5.1. Kesimpulan .....	57
5.2. Saran-saran .....	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN