

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NASKAH SOAL TUGAS AKHIR	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
INTISARI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR NOTASI DAN SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Asumsi dan Batasan Masalah	4
1.4. Tujuan Penelitian	4
1.5. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
BAB III LANDASAN TEORI	
3.1. Pengertian Kebugaran Jasmani	9
3.2. Unsur Kebugaran Jasmani	9
3.3. Manfaat Kebugaran Jasmani	12
3.4. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13

3.5.	Sistem Pengukuran	14
3.5.1.	Definisi Sistem Pengukuran	14
3.5.2.	Kesalahan (<i>Error</i>) Dalam Pengukuran	15
3.6.	Pengukuran Kebugaran Aerobik	15
3.7.	Pengukuran Aktivitas Fisik	18

BAB IV METODE PENELITIAN

4.1.	Desain Penelitian	20
4.2.	Subjek Penelitian	20
4.3.	Alat Ukur yang Digunakan	21
4.4.	Prosedur Penelitian	22
4.5.	Pengumpulan dan Pengolahan Data	24
4.5.1.	Pengumpulan Data	24
4.5.1.1.	Waktu dan Tempat Pengumpulan Data	24
4.5.1.2.	Prosedur Pengambilan Data	24
4.5.2.	Tahapan Pengolahan Data	31
4.5.2.1.	Uji Kecukupan Data	31
4.5.2.2.	Uji Normalitas	32
4.5.2.3.	Uji Kruskal-Wallis	32
4.5.2.4.	Uji Spearman	33
4.5.2.5.	Uji Friedman	33

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1.	Hubungan Antara <i>Gender</i> , <i>Body Mass Index</i> , dan Level Aktivitas Fisik Terhadap Volume O ₂ Maksimal	35
5.2.	Perbandingan <i>Performance</i> dari Metode <i>Skinfold</i> , <i>Astrand Test</i> , <i>Treadmill</i> , <i>Body Mass Index</i> , dan <i>Hardvard Step Test</i> dalam Pengukuran <i>Aerobic Fitness</i>	41

BAB VI PENUTUP

- | | |
|-----------------|----|
| 6.1. Kesimpulan | 46 |
| 6.2. Saran | 47 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN