

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR/BAGAN.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS.....	9
A. Kerangka Teoretis.....	9
1. Kebugaran Jasmani.....	9
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	12
3. Konsep Permainan.....	18
4. Permainan <i>Jump Rope</i>	20
5. Belajar Pembelajaran Penjas.....	26
6. Karakteristik Anak Usia SMP.....	34
B. Kerangka Pemikiran.....	35
C. Hipotesis Penelitian.....	39

BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Metode Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
C. Desain Penelitian dan Langkah Penelitian	42
D. Instrumen Penelitian	44
E. Pelaksanaan Pengumpulan Data	52
F. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian.....	56
B. Analisis Data Uji Normalitas	57
C. Pengujian Hipotesis	57
D. Pembahasan	59
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	65
A. Simpulan	65
B. Rekomendasi.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel

3.1	Desain Penelitian (<i>One Group Pre-test and Post-test Group Design</i>)	43
3.2	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	52
4.1	Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku	56
4.2	Hasil Perhitungan Uji Normalitas	57
4.3	Hasil Perhitungan Uji Hipotesis.....	58

DAFTAR GAMBAR/BAGAN

Gambar

3.1	Langkah-langkah Penelitian.....	43
4.1	Peningkatan Kebugaran Jasmani.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

No Lampiran

A. Data Skor Tes Awal Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia.....	70
B. Data Skor Tes Akhir Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia.....	72
C. Perhitungan Pengolahan Data Uji Normalitas dan Uji Hipotesis	74
D. Perhitungan Data Menggunakan Excel.....	78
E. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Pre-test.....	82
F. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Treatmen atau Perlakuan.....	86
G. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Post-test.....	106
H. Dokumentasi	110
I. Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Dosen Pembimbing	113
J. Surat Rekomendasi Penelitian.....	118
K. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	119
L. Riwayat Hidup	120