

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR DIAGRAM	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian	6
C. Batasan Masalah penelitian	7
D. Rumusan Penelitian.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
G. Definisi Oprasional	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESISI PENELITIAN	11
A. KAJIAN PUSTAKA	11
1. Pembelajaran	11
2. belajar	12
3. Pembelajaran Taekwondo	16
a. kesopanan	18
b. integritas	19
c. Ketekunan.....	19
d. Pengendalian Diri	20
e. semangat Pantang Menyerah	21
4. kepercayaan Diri	32
a. Konsep Dasar Percaya Diri	32

b. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	35
c. Nilai-Nilai Kepercayaan diri	35
d. Manfaat Percaya Diri	36
5. Kebugaran Jasmani	37
a. hakikat Kebugaran Jasmani.....	37
b. komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	38
c. tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	39
6. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	40
a. definisi Pendidikan Jasmani	40
b. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	41
c. Faktor-Faktor Keberhasilan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	42
7. Keterkaitan Antara Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Dengan Pembelajaran <i>Poomsae</i>	43
8. karakteristik siswa kelas sepuluh di SMAN 1 Rangkasbitung	44
B. KERANGKA PEMIKIRAN	45
C. HIPOTESISI PENELITIAN	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Lokasi Dan Subjek Populasi / Sampel Penelitian	49
B. Desain Penelitian.....	51
C. metodologi penelitian	52
D. Definisi Operasional.....	54
E. Instrumen Penelitian.....	55
1. Instrumen Penelitian Untuk Kebugaran Jasmani	55
2. instrumen Penelitian Untuk Kepercayaan Diri	62
F. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	65
G. Teknik Pengolahan Data	67
H. Analisis Data.....	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
A. HASIL Pengolahan Dan Penelitian Data	71
1. Deskripsi Data	71
2. Analisis Data	73

B. Pembahasan Data	84
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN-LAMPIRAN	94
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kedudukan Belajar Sebagai Intervening Variabel.....	15
Tabel 2.2 Faktor-Faktor Keberhasilan Program Pengajaran Pendidikan Jasmani .	42
Tabel 3.1 Nilai TKJI Tes Lari 60 Detik	57
Tabel 3.2 nilai TKJI Tes Angkat Tubuh / <i>Pull Up</i>	58
Tabel 3.3 Nilai TKJI Tes Baring Duduk / Sit Up	60
Tabel 3.4 Nilai TKJI Tes Loncat Tegak / <i>Vertical Jump</i>	61
Tabel 3.5 Nilai TKJI Tes lari 1.000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri	62
Tabel 3.6 Lembar Penilaian Observasi Nilai Kepercayaan diri Siswa	63
Tabel 3.7 Kriteria Penilaian Skor.....	64
Tabel 4.1 nilai Rata-Rata Dan Simpangan Baku	71
Tabel 4.2 nilai Rata-Rata Dan Simpangan Baku Tes Kebugaran Jasmani IndonesiaI.....	72
Tabel 4.3 Tes Validitas Instrumen Tes Kepercayaan Diri	73
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Realibilitas KR21 Tes Kepercayaan Diri	74
Tabel 4.5 Tes Validitas Instrumen Tes Kebugaran Jasmani	75
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Reliabilitas KR21 Mengenai Tes Kebugaran Jasmani	75
Tabel 4.7 Hasil pengujian Normalitas Liliefors Tes Kepercayaan Diri dan Kebugaran Jasmani	76
Tabel 4.8 Tabel Hasil Uji Homogenitas <i>Bartlet</i>	77
Tabel 4.9 Tabel Nilai Korelasi Kebugaran Jasmani, Kepercayaan Diri Dan Pembelajaran Taekwondo Kategori <i>Poomsae</i>	79
Tabel 4.10 tabel Nilai Interpretasi Prestasi Koefisien Korelasi Nilai R	80

Tabel 4.11Tabel Nilai Signifikansi Korelasi Kebugaran Jasmani, Kepercayaan Diri Dan Pembelajaran Taekwondo Kategori <i>Poomsae</i>	80
Tabel 4.12Skala Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	82
Tabel 4.13Skala Nilai Tes Kepercayaan Diri.....	75
Tabel 4.5Tes Validitas Instrumen Tes Kebugaran Jasmani.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gambar Rangkaian Gerak <i>Taegeuk Il Jang</i>	25
Gambar 2.2	Gambar Rangkain Gerak <i>Taegeuk Ye Jang</i> Atau <i>Taegeuk Dua</i>	27
Gambar 2.3	Gambar Rangkain Gerak <i>Taegeuk Sam Jang</i> Atau <i>Taegeuk Tiga</i>	29
Gambar 2.4	Gambar Rangkain Gerak <i>Taegeuk Sah Jang</i> Atau <i>Taegeuk Empat</i> ...	31

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Diagram Hasil Tes Kebugaran Jasmani	82
Diagram 4.1 Diagram Hasil Tes Kepercayaan Diri	83

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 PROGRAM PENELITIAN

LAMPIRAN 2 SURAT KETERANGAN SUDAH MELAKUKAN
PENELITIAN

LAMPIRAN 3 SURAT KEPUTUSAN PEMBIMBING SKRIPSI

LAMPIRAN 4 DATA HASIL TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA

LAMPIRAN 5 UJI VALIDITAS TES KEBUGARAN JASMANI
INDONESIA

LAMPIRAN 6 UJI RELIABILITAS TES KEBUGARAN JASMANI
INDONESIA

LAMPIRAN 7 UJI NORMALITAS TES KEBUGARAN JASMANI
INDONESIA UJI

LAMPIRAN 8 HOMOGENITAS TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA

LAMPIRAN 9 HASIL DATA KEPERCAYAAN DIRI

LAMPIRAN 10 UJI RELIABILITAS KEPERCAYAAN DIRI

LAMPIRAN 11 UJI NORMALITAS KEPERCAYAAN DIRI

LAMPIRAN 12 UJI VALIDITAS KEPERCAYAAN DIRI

LAMPIRAN 13 UJI HOMOGENITAS KEPERCAYAAN DIRI

LAMPIRAN 14 DATA HASIL PEMBELAJARAN TAEKWONDO
KATEGORI *POOMSAE*

LAMPIRAN 15 UJI VALIDITAS PEMBELAJARAN TAEKWONDO
KATEGORI *POOMSAE*

LAMPIRAN 16 UJI REALIBILITAS PEMBELAJARAN TAEKWONDO
KATEGORI *POOMSAE*

LAMPIRAN 17 UJI NORMALITAS PEMBELAJARAN TAEKWONDO
KATEGORI *POOMSAE*

LAMPIRAN 18 UJI HOMOGENITAS PEMBELAJARAN TAEKWONDO
KATEGORI *POOMSAE*

LAMPIRAN 19 DOKUMENTASI PENELITIAN

