

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA MUTIARA</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Penelitian</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah</b> .....	<b>9</b>
<b>C. Rumusan Masalah</b> .....	<b>9</b>
<b>D. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>10</b>
<b>E. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>10</b>
1. Secara Teoritis .....	10
2. Secara Praktis .....	10
<b>BAB II: KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	<b>11</b>
<b>A. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
<b>1. Pendidikan Jasmani secara umum</b> .....	<b>11</b>
a. Olahraga pendidikan .....	12
b. Olahraga rekreasi.....	12
c. Olahraga prestasi .....	12
<b>2. Pendidikan Jasmani Di Sekolah</b> .....	<b>13</b>
a. Perencanaan.....	14
b. Pelaksanaan .....	14
c. Evaluasi .....	14
<b>3. Materi Pendidikan Jasmani Di Sekolah</b> .....	<b>15</b>
a. Bola Besar .....	16
b. Bola Kecil.....	16

c. Atletik.....	16
d. Senam.....	17
e. Aquatik.....	17
f. Pendidikan Kesehatan .....	18
<b>4. Tujuan Pendidikan Jasmani .....</b>	<b>18</b>
<b>5. Kebugaran Jasmani .....</b>	<b>20</b>
<b>6. Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Kesehatan.....</b>	<b>21</b>
<b>7. Kesehatan.....</b>	<b>22</b>
<b>8. Karakter Disiplin .....</b>	<b>24</b>
<b>9. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Karakter .....</b>	<b>25</b>
<b>10. Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Karakter Disiplin .....</b>	<b>26</b>
<b>B. Hipotesis .....</b>	<b>29</b>
<b>C. Kerangka Pemikiran.....</b>	<b>30</b>
<b>BAB III: METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
<b>A. Lokasi, Populasi Dan Sampel Penelitian.....</b>	<b>31</b>
1. Lokasi.....	31
2. Populasi.....	31
3. Sampel.....	32
<b>B. Desain Penelitian .....</b>	<b>33</b>
<b>C. Metode Penelitian .....</b>	<b>34</b>
<b>D. Definisi Oprasional.....</b>	<b>35</b>
1. Kebugaran Jasmani .....	35
2. Karakter Disiplin .....	36
<b>E. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>36</b>
1. Tes.....	36
2. Skala .....	37
3. Dokumentasi.....	38
<b>F. Proses Pengembangan Instrumen.....</b>	<b>40</b>
1. Validitas Butir Soal.....	40
a. Uji validitas .....	40

b. Menghitung skor rata-rata .....	42
c. Menghitung simpangan baku .....	42
d. Uji korelasi .....	42
<b>G. Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Item .....</b>	<b>43</b>
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
<b>A. Analisis Deskriptif Data Penelitian .....</b>	<b>46</b>
<b>1. Hasil .....</b>	<b>46</b>
a. Data Hasil Kebugaran Jasmani Siswa .....	46
1) Tes Lari 60 Meter .....	49
2) Angkat Tubuh .....	50
3) Baring Duduk ( <i>sit-up</i> ) .....	51
4) Loncat Tegak .....	52
5) Lari 1000-1200 Meter .....	52
b. Data Hasil Disiplin Siswa .....	53
1) Indikator datang tepat waktu sesuai tata tertib sekolah .....	55
2) Indikator aktif mengikuti kegiatan sampai selesai .....	56
3) Indikator pergi/pulang setelah pembelajaran pendidikan jasmani selesai sesuai dengan peraturan .....	57
4) Indikator melakukan aktivitas belajar tambahan di rumah .....	57
5) Indikator mengikuti intruksi guru selama pembelajaran .....	58
6) Indikator mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh guru ....	59
7) Indikator mengikuti seluruh peraturan pembelajaran baik tertulis maupun secara lisan dari guru .....	59
8) Indikator bersedia mendemonstrasikan tugas gerak .....	60
9) Indikator berpakaian sesuai ketentuan tata tertiban di sekolah....	61
10) Indikator aktif melakukan aktivitas pada saat pembelajaran .....	61
c. Analisis .....	61
1.) Hasil uji korelasi .....	61
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>63</b>

<b>BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>65</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>65</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>65</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel Populasi SMAN 3 Pandeglang .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabel Kisi-kisi Instrumen Penelitian Sebelum Uji Validitas dan Reabilitas.....</b>	<b>39</b>
<b>Tabel Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas .....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel Hasil Tes Kebugaran Jasmani .....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel Tingkat Kebugaran Jasmani.....</b>	<b>48</b>
<b>Tabel Penilaian Lari 60 Meter .....</b>	<b>50</b>
<b>Tabel Penilaian Angkat Tubuh.....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel Penilaian Baring Duduk .....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel Penilaian Loncat Tegak .....</b>	<b>52</b>
<b>Tabel Penilaian Lari 1000-1200 Meter.....</b>	<b>53</b>
<b>Tabel Hasil Kebugaran.....</b>	<b>53</b>
<b>Tabel Jumlah Jawaban Skala Disiplin.....</b>	<b>54</b>
<b>Tabel Indikator 1 .....</b>	<b>55</b>
<b>Tabel Indikator 2 .....</b>	<b>56</b>
<b>Tabel Indikator 3 .....</b>	<b>56</b>
<b>Tabel Indikator 4 .....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel Indikator 5 .....</b>	<b>58</b>
<b>Tabel indikator 6.....</b>	<b>58</b>
<b>Tabel Indikator 7 .....</b>	<b>59</b>
<b>Tabel Indikator 8 .....</b>	<b>60</b>
<b>Tabel Indikator 9 .....</b>	<b>60</b>
<b>Tabel Indikator 10 .....</b>	<b>61</b>
<b>Tabel Hasil Uji Korelasi Variabel .....</b>	<b>62</b>
<b>Tabel Koefisiensi korelasi.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar Model <i>Preced-Proceed</i> .....</b>	<b>28</b>
<b>Gambar Kerangka Pemikiran .....</b>	<b>30</b>
<b>Gambar Desain Penelitian.....</b>	<b>34</b>
<b>Gambar Instrumen Penelitian .....</b>	<b>39</b>