

# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	i
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	ii
<b>.....</b>	iv
<b>ABSTRAK .....</b>	v
<b>DAFTAR ISI .....</b>	vii
<b>DAFTAR GAMBAR.. .....</b>	vii
<b>DAFTAR TABEL ... .....</b>	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	1
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	1
A. Latar Belakang Masalah .....	4
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Masalah .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Batasan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	6
A. Kajian Pustaka .....	6
1. Hakekat Senam .....	8
2. Hakekat Senam Aerobik .....	11
3. Hakekat Kebugaran Jasmani .....	14
4. Hakekat Kepercayaan Diri .....	26
B. Kerangka Berfikir .....	28
C. Hipotesis .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	29
A. Metode Penelitian .....	29
B. Populasi Dan Sampel .....	31
C. Langkah-langkah dan Desain Penelitian .....	32
D. Alat Pengumpul Data .....	41
E. Instrumen Penelitian .....	44
F. Pelaksanaan Latihan .....	47
G. Prosedur Pengolahan Data .....	50
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	50
A. Deskripsi Hasil Pengolahan Data .....	50
B. Pengolahan dan Analisis Data .....	56

C. Diskusi Penemuan .....	
<b>BAB V   SIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR GAMBAR

<b>Daftar Gambar</b>		<b>Halaman</b>
Gambar 3.1	Prosedur Penelitian .....	31
Gambar 3.2	Desain Penelitian Eksperimen .....	32

## DAFTAR TABEL

Daftar Tabel		Halaman
Tabel 3.1	Kisi-Kisi Skala Kepercayaan Diri Siswa .....	34
Tabel 3.2	Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban ...	36
Tabel 3.3	Data Hasil Uji Validitas Skala .....	39
Tabel 3.4	Nilai TKJI Umur 16-19 Tahun .....	42
Tabel 3.5	Program Inti Pembelajaran Senam Aerobik .....	45
Tabel 4.1	Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Tiap Variabel .....	52
Tabel 4.2	Hasil Uji Normalitas Distribusi Data Preetest Dari Masing-Masing Variabel .....	53
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas Distribusi Data Posttest Dari Masing-Masing Variabel .....	53
Tabel 4.4	Uji Homogenitas .....	54
Tabel 4.5	Uji Hipotesis Dua Rata-Rata .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

Daftar Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Hasil Uji Coba Skala Kepercayaan Diri .....	62
Lampiran 2	Hasil Uji Validitas .....	66
Lampiran 3	Hasil Seleksi Dari 90 Pernyataan Dengan 72 Item Yang Valid .....	67
Lampiran 4	Skala Kepercayaan Diri .....	69
Lampiran 5	Hasil Tes Awal Skala Kepercayaan Diri .....	77
Lampiran 6	Hasil Tes Akhir Skala Kepercayaan Diri .....	79
Lampiran 7	Hasil Perhitungan Rata-Rata, Simpangan Baku (Hasil Tes Awal TKJI) .....	81
Lampiran 8	Hasil Perhitungan Rata-Rata, Simpangan Baku (Hasil Tes Akhir TKJI) .....	82
Lampiran 9	Hasil Perhitungan Selisih Rata-Rata, Simpangan Baku (Hasil Seliuh Tes TKJI) .....	83
Lampiran 10	Hasil Perhitungan Selisih Rata-Rata, Simpangan Baku (Hasil Tes Kepercayaan Diri) .....	84
Lampiran 11	Perhitungan Uji Homogenitas (hasil tes kebugaran jamani) .....	85
Lampiran 12	Perhitungan Uji Homogenitas (hasil tes Kepercayaan Diri) .....	87
Lampiran 13	Hasil Perhitungan Uji Normalita (Lilifor) Data Tes Awal TKJI) .....	89
Lampiran 14	Hasil Perhitungan Uji Normalita (Lilifor) Data Tes Akhir TKJI) .....	91
Lampiran 15	Hasil Perhitungan Uji Normalita (Lilifor) Data	

Lampiran 16	Tes Awal Kepercayaan Diri) .....	93
	Hasil Perhitungan Uji Normalita (Lilifor) Data Tes Akhir Kepercayaan Diri) .....	95
Lampiran 17	Cara Perhitungan Uji Ignifikani Dua Rata-Rata (Skor Berpasangan) .....	97
Lampiran 18	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	102
Lampiran 19	Foto-Foto Penelitian .....	114