

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	5
F. Batasan Istilah .....	5
G. Batasan Istilah Penelitian .....	6

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, HIPOTESIS PENELITIAN**

A. Kajian Pustaka .....	7
1. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	7
2. Hakikat Pemanasan .....	14
3. Hakikat Pembelajaran Inti .....	17
4. Permainan Tradisional.....	18
5. Teori Bermain dan Pendidikan Jasmani.....	28
6. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	30
7. Keterkaitan Permainan Tradisional dalam Aktivitas Pemanasan Terhadap Kebugaran Jasmani .....	36
B. Kerangka Pemikiran .....	37

C. Hipotesis Penelitian .....	37
-------------------------------	----

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Lokasi, Populasi, dan Sampel .....	38
B. Desain Penelitian .....	39
C. Metode Penelitian .....	42
D. Definisi Operasional .....	43
E. Instrumen Penelitian .....	45
F. Teknik Pengumpulan Data .....	51
G. Analisis Data .....	51

### **BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA**

A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data .....	55
1. Deskripsi Data .....	55
2. Analisis Data .....	57
B. Diskusi Penemuan .....	61

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	64

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
-----------------------------	-----------

<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>xii</b>
----------------------------	------------

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pedoman Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Agus Mahendra, 2009).....	8
Table 3.1 One-Group Pretest-Posttest Design.....	32
Tabel 3.2 Langkah-Langkah Penelitian .....	39
Tabel 3.3 Tabel Nilai TKJI Untuk Putri .....	48
Tabel 3.4 Tabel Nilai TKJI Untuk Putra .....	49
Tabel 3.5 Norma Tes TKJI .....	50
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku TKJI dalam pemanasan.....	53
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku TKJI dalam Pembelajaran Inti.....	53
Tabel 4.3 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani .....	54
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Liliefors Tes Kebugaran Jasmani Tes Awal dalam Pemanasan.....	55
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Normalitas Liliefors Tes Kebugaran Jasmani Tes Akhir dalam Pemanasan .....	55
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Normalitas Liliefors Tes Kebugaran Jasmani Tes Awal dalam Pembelajaran Inti .....	56
Tabel 4.7 Hasil Pengujian Normalitas Liliefors Tes Kebugaran Jasmani Tes Akhir dalam Pembelajaran Inti .....	56
Tabel 4.8 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi Tingkat Kebugaran Jasmani Aktivitas Pemanasan.....	57
Tabel 4.9 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi Tingkat Kebugaran Jasmani Aktivitas Pembelajaran Inti.....	57
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Rata-rata Uji Satu Pihak Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Aktivitas Pemansan.....	58
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Rata-rata Uji Satu Pihak Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Aktivitas Pembelajaran Inti...	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pemanasan Dinamis ( <a href="http://indahzurya.blogspot.com">indahzurya.blogspot.com</a> ).....	15
Gambar 2.2 Pemanasan statis ( <a href="http://www.parkourindonesia.web.id">www.parkourindonesia.web.id</a> ) .....	15
Gambar 2.3 Kerangka Konseptual Permainan Tradisional (Misbach:2006)	20
Gambar 2.4 Permainan Bebentengan .....	21
Gambar 2.5 Permainan Bebentengan .....	22
Gambar 2.6 Arena bermain galasin .....	24
Gambar 3.1 Paradigma Sederhana .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat .....	
Lampiran 2. Hasil Perhitungan .....	
Lampiran 3. Daftar Tabel .....	
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	
Lampiran 5. Dokumentasi penelitian .....	

# LAMPIRAN-LAMPIRAN

Siti Fauziah Noor Wahidah, 2015

*PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SMAN 1  
SOREANG*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)