

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian	7
C. Rumusan Masalah Penelitian	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II : TINJAUAN TEORETIS HUBUNGAN KEBUGARAN	
JASMANI DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL	10
A. Kebugaran Jasmani	10
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	10
2. Sasaran dan Tujuan Kebugaran Jasmani	14
3. Komponen Kebugaran Jasmani	16
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	18
5. Manfaat Kebugaran Jasmani	19
B. Bentuk Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani	20
C. Kecerdasan Emosional	22
1. Pengertian dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi	
Kecerdasan	22

a. Pengertian Kecerdasan	22
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan.....	27
2. Pengertian dan Teori Emosi	28
a. Pengertian Emosi	28
b. Teori-teori Emosi.....	30
3. Pengertian Kecerdasan Emosional	33
4. Komponen-komponen Kecerdasan Emosional ..	35
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional	38
D. Atlet Emosional (<i>The Emotional Athlete</i>)	39
1. Pengertian Atlet Emosional dan Teori Aplikasi Emosi	39
a. Pengertian Atlet Emosional	39
b. Teori Aplikasi Emosi.....	45
E. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kecerdasan Emosional	49
F. Asumsi	52
G. Hipotesis	53
BAB III : METODE PENELITIAN	54
A. Metode dan Desain Penelitian	54
B. Populasi dan Sampel	56
C. Definisi Operasional	57
D. Pembatasan Penelitian	58
E. Instrumen Penelitian	59
F. Prosedur Penelitian	60
G. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data	61
1. Pengumpulan Data Tingkat Kebugaran Jasmani.....	61
2. Pengumpulan Data Tingkat Kecerdasan Emosional.....	65
3. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	67

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	74
A. Hasil Penelitian	74
1. Deskripsi Data	74
2. Asumsi Uji Normalitas	75
3. Asumsi Uji Homogenitas	76
4. Hasil Koefisien Korelasi dan Koefisien Determinasi	76
5. Hasil Analisis Regresi	77
6. Pengujian Hipotesis	78
B. Diskusi Penemuan	79
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN - LAMPIRAN	87
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	121

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Pendapat Ahli Terhadap Unsur-unsur Kebugaran Jasmani	16
Tabel 2.2. 15 Besar Pertanda Emosi Positif yang Berdampak Optimal atau Disfungsional	46
Tabel 2.3. 15 Besar Pertanda Emosi Negatif yang Berdampak Optimal atau Disfungsional	47
Tabel 3.1. Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban	66
Tabel 3.2. Kriteria Frekuensi Persentase	68
Tabel 3.3. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	70
Tabel 4.1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Emosional	74
Tabel 4.2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	75
Tabel 4.3. Hasil Perhitungan Uji Uji Homogenitas (<i>Levene Test</i>).....	76
Tabel 4.4. Tabel Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi dan Determinasi..	76
Tabel 4.5. Hasil Perhitungan Regresi Kebugaran Jasmani (X) Terhadap Kecerdasan Emosional (Y)	77
Tabel 4.6. Hasil Hipotesis Uji t	78

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Sifat Relatif Kebugaran Jasmani	14
Gambar 2.2. Paradigma emosi ..	41
Gambar 3.1. Hubungan Variabel Penelitian	55
Gambar 3.2. Prosedur/Langkah Penelitian	60
Gambar 3.3. Ilustrasi tes lari cepat 60 meter	62
Gambar 3.4. Ilustrasi tes gantung angkat tubuh (<i>pull up</i>)	62
Gambar 3.5. Ilustrasi tes baring duduk (<i>sit up</i>)	63
Gambar 3.6. Ilustrasi tes loncat tegak (<i>vertical jump</i>)	64
Gambar 3.7. Ilustrasi tes lari 1200 meter	65
Gambar 3.8. Daerah Penerimaan dan Penolakan H_0 (uji t)	73
Gambar 4.1. Hipotesis Uji t	79