

## DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	12
E. Struktur Organisasi .....	13
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kedisiplinan Siswa Pada Pembelajaran Penjas .....	14
B. Kedudukan Disiplin dan Penerapannya Dalam Pembelajaran Penjas .....	16
C. Peningkatkan Aspek Kognitif dalam Pembelajaran Penjas ..	21
D. Hal-hal yang Mempengaruhi Tingkat Kognitif Siswa SMA (Remaja) Tentang Kebugaran Jasmani Pada Penjas ...	23
E. Remaja SMA dan Tingkat Kognitifnya Dalam Menerima Informasi .....	26
F. Konsep Kebugaran Jasmani ( <i>Physical Fitness Concepts</i> ) Dalam Pembelajaran Penjas .....	35

G. Gaya Hidup Aktif ( <i>Active Lifestyle</i> ) .....	37
H. Perkembangan dan Hasil Penelitian Terdahulu .....	41
I. Kerangka Pikiran .....	43
J. Hipotesis .....	45

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode dan Desain Penelitian .....	46
B. Desain dan Langkah Penelitian .....	47
C. Partisipan .....	49
D. Populasi dan Sampel .....	50
E. Instrumen Penelitian .....	54
F. Prosedur Penelitian .....	61
G. Prosedur Pengolahan Data .....	63
1. Uji Validitas .....	63
2. Uji Reliabilitas .....	66
H. Analisis Data .....	67

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	70
1. Gambaran Hasil Penelitian .....	70
a. Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Dalam Penjas ...	70
b. Gambaran Tingkat Kognitif Tentang Kebugaran Jasmani Dalam Penjas .....	83
c. Gambaran Gaya Hidup Aktif Siswa SMA .....	103
2. Uji Asumsi Statistik .....	111
3. Pengujian disiplin belajar ( $X_1$ ), pemahaman tentang kebugaran jasmani ( $X_2$ ), Terhadap gaya hidup aktif siswa SMA (Y) .....	113
4. Pengujian Disiplin Belajar dan Kognitif Tentang Kebugaran Jasmani Terhadap Gaya Hidup Aktif Secara Simultan ...	116
5. Pengujian Kontribusi Disiplin Belajar ( $X_1$ ), dan Pemahaman Tentang Kebugaran Jasmani ( $X_2$ ) Terhadap gaya hidup aktif siswa SMA (Y) Secara Parsial .....	118

6. Besar kontribusi Langsung dan tidak langsung tiap variable ( $X_1$ dan $X_2$ ) Terhadap gaya hidup aktif siswa SMA (Y).....	119
7. Besar Kontribusi Lain (Epsilon) di Luar Variabel Disiplin Belajar ( $X_1$ ) dan Kognitif Tentang Kebugaran Jasmani ( $X_2$ ) Terhadap Gaya Hidup Aktif Siswa SMA (Y) .....	121
B. Pembahasan dan Temuan .....	121
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI</b>	
A. Kesimpulan .....	125
B. Implikasi dan Rekomendasi .....	125
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>128</b>

## DAFTAR TABEL

	<i>Halaman</i>
3.1	Data Populasi Sekolah Menengah Atas di Kota Bandung ..... 50
3.2	Data Sampel SMA Negeri di Kota Bandung ..... 53
3.3	Kisi-kisi Disiplin Belajar Dalam Penjas ..... 55
3.4	Kisi-kisi Kognitif Tentang Kebugaran Jasmani ..... 57
3.5	Kisi-kisi Gaya Hidup Aktif ..... 60
3.6	Hasil Rekapitulasi Uji Validitas Data disiplin belajar ( $X_1$ ) ..... 64
3.7	Hasil Rekapitulasi Uji Validitas Data Kognitif Tentang Kebugaran Jasmani ( $X_2$ ) ..... 65
3.8	Hasil Rekapitulasi Uji Validitas Gaya Hidup Aktif Siswa (Y)... 66
3.9	Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi ..... 67
3.10	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen ..... 67
4.1	Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Secara keseluruhan ..... 71
4.2	Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Secara keseluruhan Tiap Sekolah 71
4.3	Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Sub Variabel 1 ..... 73
4.4	Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Sub Variabel 1 Tiap Sekolah 73
4.5	Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Pada sub variabel 2 ..... 75
4.6	Gambaran Tingkat Disiplin Belajar sub variabel 2 Tiap Sekolah 76
4.7	Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Pada Sub Variabel 3..... 77
4.8	Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Sub Variabel 3 Tiap Sekolah 78
4.9	Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Pada Sub Variabel 4..... 79
4.10	Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Sub Variabel 4 Tiap Sekolah 80

4.11	Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Pada Sub Variabel 5.....	81
4.12	Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Sub Variabel 5 Tiap Sekolah	82
4.13	Gambaran Tingkat Kognitif Kebugaran Jasmani Keseluruhan ..	83
4.14	Gmbran Tkt Kognitif Kbugaran Jsmni Keseluruhan Tiap Sekolah	84
4.15	Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Variabel 1	85
4.16	Gbran Tkt Kognitif Tntg Kbgran Jasmani Sub Var 1 Tiap Sekolah	86
4.17	Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Variabel 2	87
4.18	Gbran Tkt Kognitif Tntg Kbgran Jasmani Sub Var 2 Tiap Sekolah	88
4.19	Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Variabel 3	89
4.20	Gbran Tkt Kognitif Tntg Kbgran Jasmani Sub Var 3 Tiap Sekolah	90
4.21	Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Variabel 4	91
4.22	Gbran Tkt Kognitif Tntg Kbgran Jasmani Sub Var 4 Tiap Sekolah	92
4.23	Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Variabel 5	93
4.24	Gbran Tkt Kognitif Tntg Kbgran Jasmani Sub Var 5 Tiap Sekolah	94
4.25	Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Variabel 6	95
4.26	Gbran Tkt Kognitif Tntg Kbgran Jasmani Sub Var 6 Tiap Sekolah	96
4.27	Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Variabel 7	97
4.28	Gbran Tkt Kognitif Tntg Kbgran Jasmani Sub Var 7 Tiap Sekolah	98
4.29	Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Variabel 8	99
4.30	Gbran Tkt Kognitif Tntg Kbgran Jasmani Sub Var 8 Tiap Sekolah	100
4.31	Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Variabel 9	101
4.32	Gbran Tkt Kognitif Tntg Kbgran Jasmani Sub Var 9 Tiap Sekolah	102
4.33	Gambaran Gaya Hidup Aktif Secara Keseluruhan.....	103
4.34	Gambaran Gaya Hidup Aktif Secara Keseluruhan Tiap Sekolah....	104
4.35	Gambaran Gaya Hidup Aktif Pada Sub Variabel 1 .....	105

4.36	Gambaran Gaya Hidup Aktif Pada Sub Variabel 1 Tiap Sekolah	106
4.37	Gambaran Gaya Hidup Aktif Pada Sub Variabel 2 .....	107
4.38	Gambaran Gaya Hidup Aktif Pada Sub Variabel 2 Tiap Sekolah	108
4.39	Gambaran Gaya Hidup Aktif Pada Sub Variabel 3 .....	109
4.40	Gambaran Gaya Hidup Aktif Pada Sub Variabel 3 Tiap Sekolah	110
4.41	Hasil Uji Normalitas Data .....	111
4.42	Hasil Uji Linearitas Data .....	112
4.43	Korelasi Antar Variabel .....	113
4.44	Hasil Koefisien Jalur Disiplin Belajar dan Kognitif Tentang Kebugaran Jasmani Terhadap Gaya Hidup Aktif .....	114
4.45	Hasil Koefisien Determinasi (Kontribusi Total) Disiplin Belajar Dan Kognitif Tentang Kebugaran Jasmani Terhadap G.H Aktif	115
4.46	Hasil Uji F .....	117
4.47	Hasil Uji Kontribusi Secara Simultan .....	117
4.48	Hasil Uji Kontribusi Secar Parsial .....	118
4.49	Besar Kontribusi Langsung dan Tidak Langsung Disiplin Belajar Dan Kognitif Tentang Kebugaran Jasmani Terhadap G. H Aktif	120

## DAFTAR GRAFIK

	<i>Halaman</i>
1.1 Data Peningkatan Berat Badan Anak Remaja di Indonesia .....	8
4.1 Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Secara keseluruhan .....	71
4.2 Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Pada Sub Variabel 1 .....	73
4.3 Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Pada Sub Variabel 2 .....	75
4.4 Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Pada Sub Variabel 3 .....	77
4.5 Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Pada Sub Variabel 4 .....	79
4.6 Gambaran Tingkat Disiplin Belajar Pada Sub Variabel 5 .....	81
4.7 Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Keseluruhan	83
4.8 Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Var 1 ..	85
4.9 Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Var 2 ..	87
4.10 Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Var 3 ..	89
4.11 Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Var 4 ..	91
4.12 Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Var 5 ..	93
4.13 Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Var 6 ..	95
4.14 Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Var 7 ..	97
4.15 Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Var 8 ..	99
4.16 Gambaran Tkt Kognitif Tntng Kebugaran Jasmani Sub Var 9 ..	101
4.17 Gambaran Tingkat Gaya Hidup Aktif Secara Keseluruhan .....	103
4.18 Gambaran Tingkat Gaya Hidup Aktif Pada Sub Variabel 1 .....	105
4.19 Gambaran Tingkat Gaya Hidup Aktif Pada Sub Variabel 2 .....	107
4.20 Gambaran Tingkat Gaya Hidup Aktif Pada Sub Variabel 3 .....	109

## DAFTAR GAMBAR

	<i>Halaman</i>
3.1 Paradigma Ganda Dengan Dua Variabel Independen .....	47
3.2 Alur Penelitian .....	48
4.1 Path Diagram Model Persamaan Struktural Kontribusi Disiplin Belajar ( $X_1$ ), dan Kognitif Tentang Kebugaran Jasmani ( $X_2$ ) Terhadap Gaya Hidup Aktif Siswa SMA (Y) .....	116



## DAFTAR LAMPIRAN

	<i>Halaman</i>
DATA UJI VALIDITAS DISIPLIN BELAJAR (X1) .....	132
DATA UJI VALIDITAS PEMAHAMAN TENTANG KEBUGARAN JASMANI (X2) .....	134
DATA VALIDITAS VARIABEL GAYA HIDUP SEHAT (Y) .....	138
DATA UJI RELIABILITAS DISIPLIN BELAJAR (X1) .....	140
DATA UJI RELIABILITAS PEMAHAMAN TENTANG KEBUGARAN JASMANI (X2) .....	142
DATA UJI RELIABILITAS VARIABEL GAYA HIDUP SEHAT (Y) .....	146
REKAPITULASI DATA DISIPLIN BELAJAR (X1) .....	148
REKAPITULASI DATA PEMAHAMAN TENTANG KEBUGARAN JASMANI (X2) .....	162
REKAPITULASI DATA GAYA HIDUP AKTIF (Y) .....	190
HASIL UJI STATISTIK MENGGUNAKAN SPSS .....	204
PERHITUNGAN PENENTUAN KRITERIA VARIABEL .....	206
GAMBAR PROSES PENGAMBILAN DATA .....	210