

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	
KATA MUTIARA	
LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
ABSTACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TRIMAKASIH	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Struktur Organisasi Skripsi.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Umum Tentang Pendidikan Jasmani.....	8
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	8
2. Tujuan Pendidikan Jasmani	9
3. Falsafah Pendidikan Jasmani	11
B. Tinjauan Umum Tentang Kebugaran Jasmani	12
C. Tinjauan Umum Tentang Senam Aerobik.....	16
1. Pengertian Senam.....	16
2. Sejarah Senam	17
3. Manfaat Senam.....	18
4. Senam Aerobik	19
D. Tinjauan Umum Tentang Keaktifan Siswa	22
E. Kerangka Berpikir	23

F. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Metode Penelitian	26
B. Desain Penelitian	27
C. Lokasi, Populasi, dan Sampel.....	28
1. Lokasi.....	28
2. Populasi.....	28
3. Sampel.....	29
D. Instrumen Penelitian	29
1. Tes	30
2. Angket	30
3. Observasi.....	31
E. Langkah- langkah Penelitian	33
F. Teknik Pengumpulan Data	34
1. Tes Kesehatan Jasmani Indonesia	35
2. Angket	37
3. Observasi.....	39
G. Uji Validitas dan Uji Reabilitas.....	41
1. Uji Validitas	41
2. Uji Reabilitas	42
H. Hasil Uji Coba Instrumen	43
I. Teknik Pengolahan Data.....	44
J. Uji Hipotesis	45
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian.....	46
1. Deskripsi Data	46
2. Uji Normalitas	47
3. Uji Homogenitas	49
4. Uji Hipotesis.....	51
B. Pembahasan dan Diskusi Penemuan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57

A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel Nilai TKJI Putra Usia 13-15 Tahun	36
Tabel 3.2	Tabel Nilai TKJI Putri Usia 13-15 Tahun.....	36
Tabel 3.3	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	37
Tabel 3.4	Tabel Kisi-Kisi Angket	38
Tabel 3.5	Tabel Bobot Skor	39
Tabel 3.6	Hasil Uji Validitas Angket	43
Tabel 3.7	Tabel Interpretasi Koefesien Korelasi.....	45
Tabel 4.1	Data Hasil Penghitungan Tes Kebugaran Jasmani.....	46
Tabel 4.2	Data Hasil Penghitungan Pembelajaran Senam Aerobik	46
Tabel 4.3	Data Hasil Penghitungan Keaktifan Siswa	46
Tabel 4.4	Data Uji Normalitas Kebugaran Jasmani	47
Tabel 4.5	Data Uji Normalitas Pembelajaran Senam Aerobik.....	48
Tabel 4.6	Data Uji Normalitas Kebugaran Jasmani dan Senam Aerobik	48
Tabel 4.7	Data Uji Normalitas Keaktifan Siswa	49
Tabel 4.8	Data Uji Homogenitas Kebugaran Jasmani	49
Tabel 4.9	Data Uji Homogenitas Pembelajaran Senam Aerobik	50
Tabel 4.10	Data Uji Homogenitas Keaktifan Siswa.....	51
Tabel 4.11	Data Hipotesis Kebugaran Jasmani Dengan Keaktifan Siswa	52
Tabel 4.12	Data Hipotesis Pembelajaran Senam Aerobik Dengan Keaktifan.	53
Tabel 4.13	Data Hipotesis Kebugaran Jasmani dan Senam Aerobik dengan Keaktifan Siswa	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Desain Penelitian Paradigma Ganda dengan Dua Variabel X ...	28
Gambar 3.2	Lembar Observasi penilaian keterampilan senam aerobik	32
Gambar 3.3	Langkah-langkah Penelitian	34