

DAFTAR ISI

HALAMAN

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN.....	ii
HAK CIPTA.....	iii
ABSTRAK.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR, HIPOTESIS TINDAKAN.....	7
A. Pendidikan Jasmani.....	7
1. Pengertian Penjas	7
2. Manfaat Penjas	7

B. Pemanasan / <i>Warming-up</i>	8
1. Pengertian Pemanasan / <i>Warming-Up</i>	8
2. Manfaat Pemanasan / <i>Warming-Up</i>	10
3. Bentuk Pemanasan / <i>Warming-Up</i>	12
C. Permainan.....	12
D. Permainan Tradisional	14
1. Pengertian Permainan Tradisional	14
2. Sasaran Permainan Tradisional	16
3. Manfaat Permainan Tradisional	17
4. Macam-macam Permainan Tradisional.....	18
E. Denyut Nadi	24
1. Pengertian Denyut Nadi	24
2. Macam-macam Denyut Nadi	27
a. Denyut Nadi Maksimal	27
b. Denyut Nadi Latihan	27
c. Denyut Nadi Istirahat	27
F. Keaktifan Gerak	28
1. Pengertian Keaktifan.....	28
2. Faktor yang Mempengaruhi Keaktifan	29
3. Ciri-ciri Siswa Aktif dalam Pembelajaran	29
4. Pengertian Gerak.....	30
G. Penelitian yang Relavan	34
H. Kerangka Berfikir.....	38
I. Hipotesis.....	42
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	43
A. Metode Penelitian.....	43
B. Variable Penelitian	44
C. Desain Penelitian.....	45
D. Populasi dan Sampel	48

E. Instrument Penelitian	49
F. Prosedur Penelitian.....	53
G. Teknik Analisis Data.....	54

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN 58

A. Temuan Penelitian.....	58
1. Hasil Analisis Data Denyut Nadi	58
a. Hasil penghitungan skor rata-rata	58
b. Hasil uji normalitas	59
c. Hasil uji homogenitas.....	59
d. Hasil uji hipotesis.....	60
2. Hasil Analisis Data Keaktifan Gerak	62
a. Hasil penghitungan skor rata-rata	62
b. Hasil uji normalitas	63
c. Hasil uji homogenitas.....	64
d. Hasil uji hipotesis.....	64
B. Pembahasan Penemuan	66

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI 71

A. Simpulan	71
B. Implikasi dan Rekomendasi	71

DAFTAR PUSTAKA.....72

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP