

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis.....	5
E. Batasan Penelitian.....	5
F. Struktur Organisasi Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Kajian Pustaka .....	8
1. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	8
a. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	8
b. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	8
2. Hakikat Permainan Tradisional.....	9
a. Pengertian Permainan Tradisional.....	9
b. Manfaat Permainan Tradisional.....	10
3. Jenis-Jenis Permainan Tradisional.....	10
a. Permainan Galasin.....	10

b. Permainan Bebentengan .....	11
c. Permainan Ucing Nyetrum.....	12
d. Permainan Boi-boian.....	13
4. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	15
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	15
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	16
c. Unsur Kebugaran Jasmani .....	16
5. Hakikat Sikap Sosial.....	17
a. Pengertian Sikap Sosial.....	17
b. Faktor Sikap Sosial.....	18
c. Ciri-ciri Sikap Sosial .....	19
d. Fungsi Sikap Sosial.....	19
B. Kerangka Pemikiran .....	20
C. Hipotesis .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
A. Metode Penelitian.....	23
B. Desain Penelitian .....	25
C. Partisipan .....	27
D. Populasi dan Sampel.....	27
1. Populasi .....	27
2. Sampel.....	28
E. Instrumen Penelitian.....	28
1. Instrumen Kebugaran Jasmani.....	29
a. Rangkaian Tes.....	30
b. Kegunaan Tes .....	30
c. Alat dan Fasilitas.....	30
d. Ketentuan Tes .....	31
e. Norma Tes Kebugaran Jasmani.....	32
f. Cara Menilai.....	32
2. Instrumen Sikap Sosial.....	33
a. Melakukan Spesifikaasi Data.....	33

b. Penyusunan Angket.....	35
c. Uji Coba Angket.....	36
F. Prosedur Penelitian.....	40
G. Analisis Data.....	43
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Deskripsi Data.....	47
B. Analisis Data.....	54
1. Uji Normalitas .....	54
2. Uji Homogenitas.....	56
3. Pengujian Hipotesis .....	57
4. Pembahasan Penemuan.....	59
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>62</b>
A. Simpulan.....	62
B. Implikasi dan Rekomendasi.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian .....	26
Tabel 3.2	Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 tahun) .....	31
Tabel 3.3	Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 16-19 tahun).....	31
Tabel 3.4	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Untuk Putra dan Putri) .....	32
Tabel 3.5	Kisi-Kisi Angket Tentang Sikap Sosial.....	34
Tabel 3.6	Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	35
Tabel 4.1	Kategori TKJI Kelompok Eksperimen.....	47
Tabel 4.2	Kategori TKJI Kelompok Kontrol.....	48
Tabel 4.3	Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	48
Tabel 4.4	Kriteria Penilaian Sikap Sosial.....	49
Tabel 4.5	Hasil Penilaian Sikap Sosial Kelompok Eksperimen.....	49
Tabel 4.6	Hasil Penilaian Sikap Sosial Kelompok Kontrol.....	51
Tabel 4.7	Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Pengukuran Sikap Sosial.....	53
Tabel 4.8	Hasil Tes Awal Normalitas Liliefors Kebugaran Jasmani.....	54
Tabel 4.9	Hasil Tes Akhir Normalitas Liliefors Kebugaran Jasmani.....	55
Tabel 4.10	Hasil Tes Awal Normalitas Liliefors Sikap Sosial.....	55
Tabel 4.11	Hasil Tes Akhir Normalitas Liliefors Sikap Sosial.....	55
Tabel 4.12	Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi Kebugaran Jasmani.....	56
Tabel 4.13	Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi Sikap sosial.....	57
Tabel 4.14	Uji Hipotesis Rata-Rata ( $\mu$ ) : Uji Satu Pihak Kebugaran Jasmani .....	57
Tabel 4.15	Uji Hipotesis Rata-Rata ( $\mu$ ) : Uji Satu Pihak Sikap Sosial.....	58



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Permainan Galasin.....	11
Gambar 2.2	Permainan Bebentengan.....	12
Gambar 2.3	Permainan Ucing Nyetrum.....	13
Gambar 2.4	Permainan Boi-boian.....	14
Gambar 3.1	Desain Penelitian.....	25
Gambar 3.2	Langkah-langkah Penelitian.....	26
Gambar 4.1	Diagram Kelompok Eksperimen.....	51
Gambar 4.2	Diagram Kelompok Kontrol.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1 PERIZINAN PENELITIAN

1. Surat Permohonan Ijin Penelitian
2. Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian
3. Surat Keterangan Penelitian

### LAMPIRAN 2 INSTRUMEN PENELITIAN

1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Angket
2. Uji Coba Angket
3. Hasil Uji Coba Angket
4. Hasil Reliabilitas Butir Pernyataan Angket
5. Angket Penelitian
6. Hasil Analisis Sikap Sosial
7. Hasil Penilaian Sikap Sosial
8. Hasil Penghitungan Tes Kebugaran Jasmani
9. Kategori Tes Kebugaran Jasmani
10. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Kebugaran Jasmani
11. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Sikap Sosial
12. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Kebugaran Jasmani
13. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Sikap Sosial
14. Hasil Pengujian Hipotesis Kebugaran Jasmani
15. Hasil Pengujian Hipotesis Sikap Sosial

### LAMPIRAN 3 PERANGKAT PEMBELAJARAN

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

### LAMPIRAN 4 DOKUMENTASI PENELITIAN

### LAMPIRAN 5 DOKUMENTASI BIMBINGAN

1. SK Pembimbing Skripsi
2. Lembar Bimbingan Skripsi