

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| UCAPAN TERIMAKASIH..... | iv |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Penelitian | 1 |
| B. Rumusan Masalah Penelitian | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat/ Signifikansi Penelitian..... | 5 |
| E. Struktur Organisasi..... | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN | 8 |
| A. Kajian Pustaka..... | 8 |
| 1. Kebugaran Jasmani | 8 |
| a. Pengertian Kebugaran Jasmani | 8 |
| b. Komponen Kebugaran Jasmani..... | 9 |
| c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani..... | 11 |
| d. Fungsi Kebugaran Jasmani | 12 |
| 2. Hakikat Ekstrakurikuler | 12 |
| a. Pengertian Ekstrakurikuler..... | 12 |

| | |
|---|----|
| b. Tujuan dan Ruang Lingkup Ekstrakurikuler | 13 |
| c. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler | 14 |
| d. Prinsip-Prinsip Program Ekstrakurikuler | 15 |
| 3. Hakikat Ekstrakurikuler Pecinta Alam..... | 15 |
| a. Pecinta Alam | 15 |
| b. Kegiatan Ekstrakurikuler Pecinta Alam..... | 20 |
| B. Kerangka Berfikir..... | 24 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 26 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 27 |
| A. Desain Penelitian..... | 27 |
| B. Partisipan..... | 28 |
| C. Populasi dan Sampel | 28 |
| 1. Populasi | 28 |
| 2. Sampel..... | 29 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 30 |
| 1. Instrumen Untuk Mengukur Kebugaran Jasmani Siswa..... | 30 |
| E. Prosedur Penelitian..... | 42 |
| F. Analisis Data | 42 |
| 1. Uji Normalitas..... | 42 |
| 2. Uji Homogenitas | 43 |
| 3. Uji Hopotesis..... | 43 |
| BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN | 44 |
| A. Temuan..... | 44 |
| 1. Deskripsi Tempat Penelitian | 44 |
| 2. Deskripsi Data..... | 44 |
| a. Deskripsi Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Pecinta Alam SHAWARAGA | 44 |
| b. Deskripsi Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pecinta Alam SHAWARAGA..... | 46 |
| 3. Hasil Uji Normalitas | 47 |

| | |
|--|----|
| 4. Hasil Uji Homogenitas | 51 |
| 5. Hasil Uji Hipotesis | 51 |
| B. Pembahasan..... | 53 |
| BAB V SIMPULAN, INPLIKASI DAN REKOMENDASI..... | 56 |
| A. Simpulan | 56 |
| B. Implikasi..... | 56 |
| C. Rekomendasi..... | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA | 59 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 Penilaian Lari Cepat 60 meter..... | 32 |
| Tabel 3.2 Penilaian Angkat Tubuh dan Gantung Siku Tekuk | 35 |
| Tabel 3.3 Penilaian Baring Duduk (<i>Sit-Up</i>)..... | 37 |
| Tabel 3.4 Penilaian Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>) | 40 |
| Tabel 3.5 Penilaian Penilaian Lari Jarak Sedang 1000 dan 1200 meter | 41 |
| Tabel 3.6 Kriteria Kategori Kebugaran Jasmani..... | 42 |
| Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler .. | 45 |
| Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler .. | 45 |
| Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Non Ekstrakurikuler..... | 46 |
| Tabel 4.4 Deskripsi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Non Ekstrakurikuler..... | 46 |
| Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data Siswa Ekstrakurikuler | 47 |
| Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data Siswa Non Ekstrakurikuler | 48 |
| Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Data Siswa Ekstrakurikuler dan Non Ekstrakurikuler..... | 51 |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Perbedaan Data Siswa Ekstrakurikuler dan Non Ekstrakurikuler..... | 52 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 3.1 Desain Penelitian..... | 28 |
| Gambar 3.2 Lari Sprint 60 meter | 31 |
| Gambar 3.3 Palang Tunggal..... | 32 |
| Gambar 3.4 Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh..... | 33 |
| Gambar 3.5 Sikap Daggu Menyentuh atau Melewati Palang Tunggal | 33 |
| Gambar 3.6 Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk | 34 |
| Gambar 3.7 Sikap Gantung Siku Tekuk | 35 |
| Gambar 3.8 Sikap Permulaan Baring Duduk | 36 |
| Gambar 3.9 Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk | 36 |
| Gambar 3.10 Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha..... | 37 |
| Gambar 3.11 Papan Loncat tegak | 38 |
| Gambar 3.12 Sikap Menentukan Raihan Tegak | 39 |
| Gambar 3.13 Sikap Awal Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi Mungkin | 39 |
| Gambar 3.14 Posisi Start Lari 1000 dan 1200 meter | 41 |