

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Batasan Masalah .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Struktur Organisasi Skripsi .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	12
B. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	17
C. Hakikat Latihan Kebugaran Jasmani .....	19
1. Bentuk Latihan Kebugaran <i>Health-Related Circuit</i> .....	24
2. Bentuk Latihan Kebugaran <i>Activity Benefits</i> .....	26
D. Hakikat Percaya Diri .....	27
E. Keterkaitan Antara Latihan Kebugaran dengan Pendidikan Jasmani dan Percaya Diri Siswa .....	34
F. Aplikasi Bentuk Latihan Kebugaran Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa .....	36
G. Aplikasi Bentuk Latihan Kebugaran Terhadap Percaya Diri	

Yessy Andini Gitawati, 2013

Perbandingan Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Siswa .....	37
H. Kerangka Pemikiran .....	39
I. Hipotesis Penelitian .....	40

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian .....	41
B. Populasi dan Sampel .....	43
a. Populasi .....	43
b. Sampel .....	43
C. Desain Penelitian .....	44
D. Langkah-langkah Penelitian .....	45
E. Definisi Operasional .....	49
F. Instrumen Penelitian .....	49
G. Menyusun Kisi-kisi Instrumen .....	54
H. Penyusunan Angket .....	55
I. Teknik Pengumpulan Data .....	57
J. Proses Pengembangan Instrumen .....	57
K. Teknik Pengolahan Data .....	64

### **BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA**

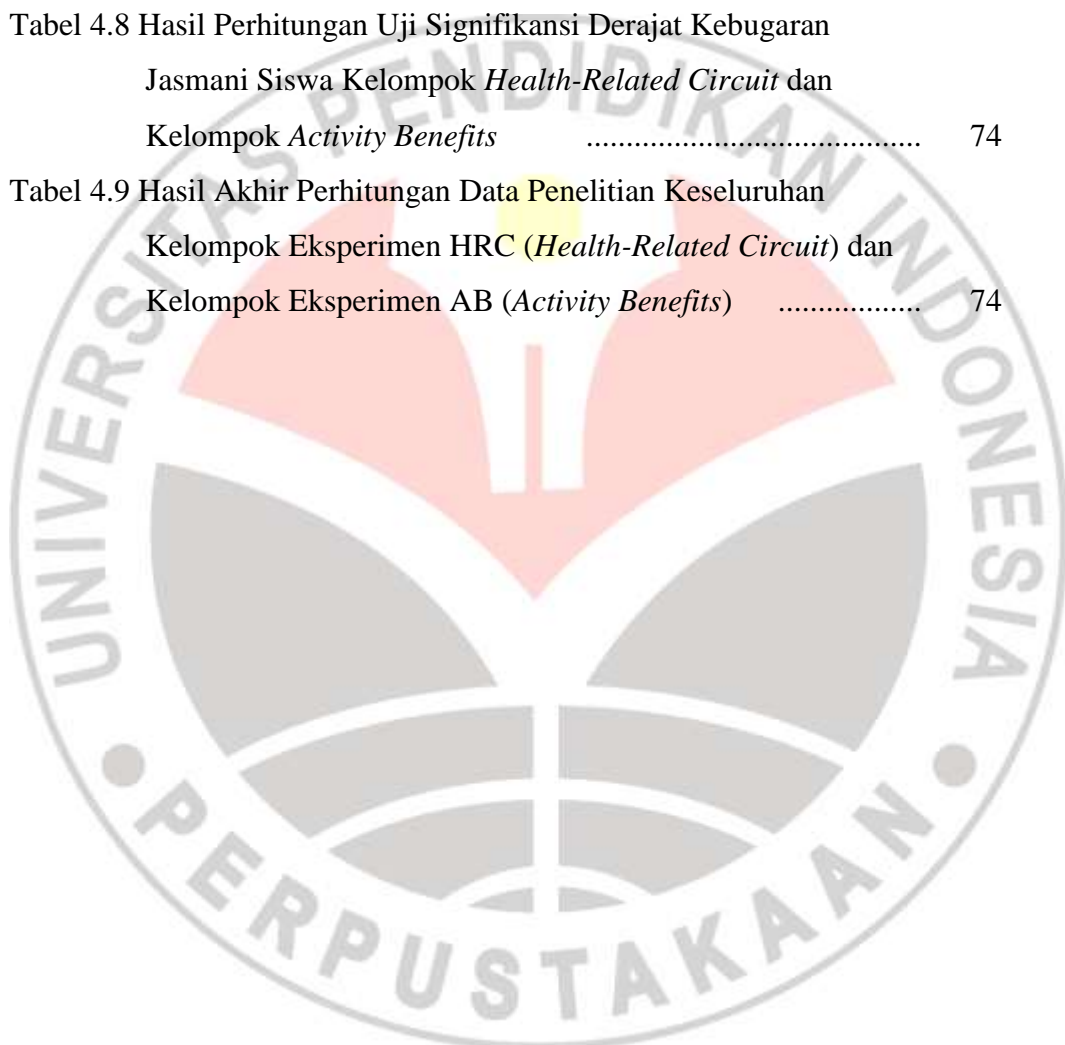
A. Pengolahan dan Analisis Data .....	68
1. Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Data Saat <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat Kepercayaan Diri .....	68
2. Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Data Saat <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Derajat Kebugaran Jasmani .....	69
3. Perhitungan Uji Normalitas Data Tingkat Kepercayaan Diri Siswa .....	70
4. Perhitungan Uji Normalitas Data Derajat Kebugaran Jasmani Siswa .....	71
5. Perhitungan Uji Homogenitas Data Tingkat Kepercayaan Diri dan Kebugaran Jasmani Siswa .....	71

6. Perhitungan Uji Signifikansi Hasil Perolehan Data .....	73
a) Uji Signifikansi Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kedua Kelompok .....	73
b) Uji Signifikansi Derajat Kebugaran Siswa Kedua Kelompok.....	74
c) Uji Signifikansi Hasil Akhir Data Penelitian Secara Keseluruhan .....	74
B. Pembahasan .....	76
1. Temuan Hasil Penelitian Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani <i>Health-Related Circuit</i> Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi .....	76
2. Temuan Hasil Penelitian Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani <i>Activity Benefits</i> Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi .....	78
3. Temuan Hasil Peneilitan Perbandingan Pengaruh Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani <i>Health-Related Circuit</i> dan Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani <i>Activity Benefits</i> Terhadap Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani dan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cileunyi .....	82
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	88
B. Saran .....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>94</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Karakteristik Sampel Penelitian .....	44
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian Kelas Eksperimen 1 ( <i>Health-Rekated Circuit</i> ) .....	48
Tabel 3.3 Jadwal Penelitian Kelas Eksperimen 2 ( <i>Activity Benefits</i> ) .....	48
Tabel 3.4 Penilaian Tes Sprint TKJI Kelompok Umur 13-15 Tahun .....	51
Tabel 3.5 Penilaian Tes Pull Up TKJI Pada Kelompok Umur 13-15 Tahun .....	51
Tabel 3.6 Penilaian Tes Sit Up TKJI Pada Kelompok Umur 13-15 Tahun .....	52
Tabel 3.7 Penilaian Tes Vertical Jumps TKJI Pada Kelompok Umur 13-15 Tahun .....	52
Tabel 3.8 Penilaian Lari Jarak Menengah TKJI Pada Kelompok Umur 13-15 Tahun .....	53
Tabel 3.9 Kategori Penilaian TKJI .....	53
Tabel 3.10 Kisi-Kisi Angket Kepercayaan Diri .....	55
Tabel 3.11 Penyekoran Alternatif Jawaban Angket Skala Likert .....	56
Tabel 3.12 Hasil Pengujian Validitas Butir Angket Kepercayaan Diri Siswa .....	59
Tabel 3.13 Hasil Perhitungan Reliabilitas Instrumen .....	62
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat Kepercayaan Diri Siswa .....	68
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Derajat Kebugaran Jasmani Siswa .....	69
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Normalitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kedua Kelompok .....	70
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Normalitas <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Derajat Kebugaran Jasmani Siswa Kedua Kelompok .....	71
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Tingkat Kepercayaan	

Diri Siswa .....	72
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Derajat Kebugaran Jasmani Siswa <i>Health-Related Circuit</i> dan <i>Activity Benefits</i> ..	72
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelompok <i>Health-Related Circuit</i> dan Kelompok <i>Activity Benefits</i> .....	73
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Derajat Kebugaran Jasmani Siswa Kelompok <i>Health-Related Circuit</i> dan Kelompok <i>Activity Benefits</i> .....	74
Tabel 4.9 Hasil Akhir Perhitungan Data Penelitian Keseluruhan Kelompok Eksperimen HRC ( <i>Health-Related Circuit</i> ) dan Kelompok Eksperimen AB ( <i>Activity Benefits</i> ) .....	74



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>One-Group Pretest-Posttest Intact-Group Comparison</i>	
<i>Design</i> .....	45
Gambar 3.2 Bagan Langkah-langkah Penelitian .....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Keputusan Pengesahan Judul Skripsi dan Penunjukkan Dosen Pembimbing Skripsi Dekan FPOK .....	94
Lampiran 2.	Surat Keterangan Permohonan Izin Penelitian .....	96
Lampiran 3.	Surat Perizinan Melaksanakan Penelitian .....	97
Lampiran 4.	Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan Penelitian ....	98
Lampiran 5.	Daftar Nama Sampel Penelitian .....	99
Lampiran 6.	Absensi Kehadiran Latihan Kelas Eksperimen .....	100
Lampiran 7.	Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen Skala Angket Kepercayaan Diri Siswa .....	101
Lampiran 8.	Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat Kepercayaan Diri Siswa .....	104
Lampiran 9.	Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Derajat Kebugaran Jasmani Siswa .....	105
Lampiran 10.	Kisi-kisi Angket Skala Kepercayaan Diri .....	106
Lampiran 11.	Lembar Angket Skala Kepercayaan Diri Uji Coba .....	107
Lampiran 12.	Lembar Angket Skala Kepercayaan Diri Penelitian .....	111
Lampiran 13.	Lembar Formulir Tes Kebugaran Jasmani Siswa .....	114
Lampiran 14.	Sistematis Runtutan Pelaksanaan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> TKJI .....	115

Lampiran 15. Program Latihan Kebugaran Jasmani “ <i>Health-Related Circuit</i> ” .....	116
Lampiran 16. Program Latihan Kebugaran Jasmani “ <i>Activity Benefits</i> ”.	123
Lampiran 17. Mencari Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tingkat Kepercayaan Diri .....	130
Lampiran 18. Mencari Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Derajat Kebugaran Jasmani .....	131
Lampiran 19. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Tingkat Kepercayaan Diri Siswa .....	132
Lampiran 20. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Tingkat Kepercayaan Diri Siswa .....	133
Lampiran 21. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Derajat Kebugaran Jasmani Siswa .....	134
Lampiran 22. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Derajat Kebugaran Jasmani Siswa .....	135
Lampiran 23. Uji Homogenitas Data Tingkat Kepercayaan Diri Siswa..	136
Lampiran 24. Uji Homogenitas Data Dearajat Kebugaran Jasmani Siswa .....	137
Lampiran 25. Uji Signifikansi Kelompok Eksperimen <i>Health-Related Circuit</i> .....	138
Lampiran 26. Uji Signifikansi Kelompok Eksperimen <i>Activity Benefits</i>	139



Lampiran 27. Uji Signifikansi Perbandingan Kedua Kelompok .....	140
Lampiran 28. Daftar Distribusi Tabel L (Liliefors) .....	141
Lampiran 29. Daftar Distribusi Tabel F .....	142
Lampiran 30. Daftar Distribusi Tabel T .....	143
Lampiran 31. Dokumentasi Proses Penelitian .....	144

