

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Rumusan Masalah	15
D. Tujuan Penelitian	16
E. Kegunaan Penelitian	17
F. Batasan Penelitian	18
BAB II KAJIAN TEORITIS	20
A. Bimbingan dan Pengasuhan	22
1. Pengertian Bimbingan dan Pengasuhan	23
2. Tujuan	24
3. Sasaran	25
4. Titik Berat Bimbingan dan Pengasuhan	25
5. Waktu	27
6. Peranan dan Fungsi Bimbingan dan Pengasuhan	27
7. Jenis Bimbingan dan Pengasuhan	28
8. Materi Bimbingan dan Pengasuhan	29
9. Faktor-faktor yang Mempengaruhi	31
10. Terapi	31
B. Kesegaran Jasmani	32
1. Arti Kebugaran Jasmani	34
2. Komponen Kebugaran Jasmani	37
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	49

Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani

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

C.	Aktifitas fisik, Kegiatan Bimbingan dan Pengasuhan Jasmani Pasis di Secapaad	53
1.	Pengertian Aktifitas Fisik	53
2.	Manfaat Aktifitas Fisik.....	54
3.	Kegiatan bimbingan dan pengasuhan jasmani Pasis di Secapaad....	56
D.	Metode PDLT Berbeban dan Tanpa Beban.....	59
1.	Metode PDLT Berbeban.....	59
2.	Metode Tanpa Beban.....	62
E.	Daya Juang.....	64
1.	Pengertian Daya Juang.....	64
2.	Teori Pohon Sukses.....	65
3.	Pendakian Menuju Kesuksesan dan Tiga Jenis Pendakian.....	67
F.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	70
G.	Anggapan Dasar	72
H.	Hipotesis	78
	BAB III METODE PENELITIAN	79
A.	Desain	79
B.	Variabel.....	81
C.	Populasi dan Sampel	82
1.	Populasi	82
2.	Sampel.....	83
D.	Rencana lokasi dan Jadwal Penelitian	84
1.	Rencana lokasi.....	84
2.	Jadwal Penelitian.....	84
E.	Definisi operasional	85
F.	Instrumen Penelitian	87
G.	Pelaksanaan Penelitian.....	91
H.	Analisis dan Pengolahan Data	93
	BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	96
A.	Hasil Penelitian	96

Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani

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

1. Deskripsi Data	97
2. Hasil Uji Normalitas	98
3. Hasil Uji Homogenitas	100
4. Uji Hipotesis.....	102
 B. Pembahasan.....	 108
 BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	 114
A. Kesimpulan	114
B. Rekomendasi.....	115
 DAFTAR PUSTAKA.....	 117
 LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	 117
A. Data Hasil Tes Kesehatan jasmani awal dan akhir.....	120
B. Deskripsi Data.....	124
C. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Data.....	126
D. Uji t- Satu Pihak (Independent Sample t-test).....	127
E. Uji t- Dua Pihak (Paired Sample Statistics).....	128
F. Uji Interaksi (Between Sobyects Factors).....	129
G. Estimated Marginal Means.....	130
H. Skor Daya Juang.....	131
I. Persoalan Daya Juang.....	133
J. Foto Penelitian.....	134
K. Tes Kesehatan Jasmani A dan B.....	140
L. Skor Instrumen Daya Juang	149
M. Tabel Nilai Kesehatan Jasmani	150
 RIWAYAT HIDUP.....	 153

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
2.1. Kelebihan dan Kekurangan metode PDLT berbeban dan Tanpa beban .	74
3.1. Rencana Jadwal Penelitian.....	84
3.2. Quiter	89
3.3. Camper	90
3.4. Climber.....	91
4.1. Diskripsi Data Hasil Garjas Metode PDLT Berbeban dan tanpa Beban.	96
4.2. Hasil Uji Normalitas Data	99
4.3. Hasil Uji Homogenitas Data Garjas Awal	101
4.4. Hasil Uji Homogenitas Data Garjas Akhir.....	102
4.5. Paired Sample t-test Kesegaran Jasmani.....	103
4.6. Hasil Uji Beda Dua Rata-rata Metode Berbeban dan Tanpa Beban	103
4.7. Hasil Uji Anova Interaksi Dua Faktor	105

Rudi Hanif Fanur Fatah, 2013

Pengaruh Bimbingan Dan Pengasuhan Menggunakan Metode (PDLT) Berbeban Dan Tanda Beban Pada Pasis SECAPAAD Yang Berdaya Juang Terhadap Kesegaran Jasmani

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

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1. Komposisi Kebugaran Jasmani	38
2.2. Komponen Kebugaran Jasmani secara Anatomis dan Fisiologis	39
2.3. Komponen Kebugaran Jasmani menurut Stillwell.....	40
2.4. Berat Badan Tetap (Energi Seimbang)	46
2.5. Berat Badan Menurun (Keseimbangan Energi Negative).....	46
2.6. Berat Badan Naik (Keseimbangan Energi Positif).....	47
2.7. Teori Pohon Kesuksesan menurut Stoltz	66
3.1. Factorial Design	80
3.2. Pakaian Dinas PDLT.....	86
3.3. Pakaian Olahraga tanpa Beban.....	87
4.1. Diskripsi Data Hasil Garjas Metode Berbeban dan Tanpa Beban.....	97
4.2. Grafik Interaksi Dua faktor	106