

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN .....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5. Struktur Organisasi .....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
2.1. Hakikat Belajar.....	7
2.1.1 Pengertian Belajar .....	7
2.1.2 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Belajar.....	9
2.2. Hakikat Pembelajaran .....	10
2.2.1. Pengertian Pembelajaran.....	10
2.2.2. Tujuan Pembelajaran.....	10
2.3. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	11
2.3.1 Pengertian Pendidikan Jasmani .....	11
2.3.2. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	12
2.4. Hakikat Ekstrakurikuler .....	13
2.4.1. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler .....	13
2.4.2. Tujuan Ekstrakurikuler .....	14
2.4.3. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler .....	15
2.4.4. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler.....	16
2.4.5.Prinsip-Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler.....	16
2.5. Hakikat Jumlah Waktu Aktif Belajar.....	17
2.5.1. Pengertian Jumlah Waktu Aktif Belajar .....	17
2.5.2. Katagori Aktif Belajar .....	18
2.6. Hakikat Penelitian Tindakan Kelas.....	19
2.6.1 Pengertian penelitian tindakan kelas .....	19
2.6.2 Karakteristik Penelitian Tindakan Kelas.....	21
2.6.3 Tujuan Penelitian Tindakan Kelas .....	23
2.6.4 Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas .....	23
2.7. Kerangka Berfikir .....	24

Juliaji Alif Widodo, 2019

**MENINGKATKAN JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI  
MELALUI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER: PENELITIAN TINDAKAN KELAS PADA  
SISWA KELAS VII SMPN 2 LEMBANG**

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

BAB III METODELOGI PENELITIAN	
3.1. Desain Penelitian.....	27
3.2. Partisipasi dan Waktu Penelitian.....	28
3.2.1 Partisipasi.....	28
3.2.2 Waktu Penelitian.....	29
3.3. Sampel Penelitian.....	29
3.4. Variabel dan Definisi Operasional Penelitian.....	30
3.5. Prosedur Penelitian.....	30
3.6. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan data.....	32
3.7. Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.8. Teknik Analisis Data.....	40
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Temuan Penelitian.....	41
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
4.3. Diskusi Penemuan.....	63
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran.....	66
 DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN-LAMPIRA.....	69

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Alur Penelitian .....	28
3.2 Lembar Observasi .....	35

Juliaji Alif Widodo, 2019

*MENINGKATKAN JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI  
MELALUI KEGIATAN EKSTRAKULIKULER: PENELITIAN TINDAKAN KELAS PADA  
SISWA KELAS VII SMPN 2 LEMBANG*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Waktu Penelitian .....	29
3.2 Catatan Lapangan .....	39
4.1 Alat-Alat Pembelajaran Penjas .....	42
4.2 Permasalahan dan Solusi Observasi Awal .....	45
4.3. Permasalahan dan Solusi Siklus 1 Tindakan 1 .....	49
4.4 Permasalahan dan Solusi Siklus 1 Tindakan 2 .....	53
4.5 . Permasalahan dan Solusi Siklus 2 Tindakan 1 .....	57

Juliaji Alif Widodo, 2019

*MENINGKATKAN JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI  
MELALUI KEGIATAN EKSTRAKULIKULER: PENELITIAN TINDAKAN KELAS PADA  
SISWA KELAS VII SMPN 2 LEMBANG*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Rencan Pelaksanaan Pembelajaran .....	103
Lembar Hasil Penelitian .....	123
Lembar Hasil Pengolahan Data Penelitian .....	124
Dokumentasi Foto Penelitian .....	134
Surat-surat .....	138

Juliaji Alif Widodo, 2019

*MENINGKATKAN JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI  
MELALUI KEGIATAN EKSTRAKULIKULER: PENELITIAN TINDAKAN KELAS PADA  
SISWA KELAS VII SMPN 2 LEMBANG*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)