

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iii</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>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	13
C. Tujuan Penelitian .....	16
D. Manfaat Penelitian .....	16
E. Pembatasan Penelitian.....	17
F. Definisi Operasional.....	17
<b>BAB II TINJAUAN TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR</b>	
A. Tinjauan Teoretis dan Hipotesis .....	19
1. Perkembangan Multilateral.....	19
2. <i>Kid's Athletics</i> .....	25
a. Isi Tujuan dari <i>Kid's Athletics</i> .....	26
b. Usia Grup Program Event <i>Kid's Athletics</i> .....	27
c. Grup Event <i>Kid's Athletics</i> .....	28

3. <i>Self Esteem</i> .....	35
a. Definisi <i>Self Esteem</i> .....	35
b. Komponen <i>Self Esteem</i> .....	42
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Esteem</i> .....	45
d. Perkembangan <i>Self Esteem</i> di Masa Kanak-Kanak .....	50
e. Hirarki Struktur <i>Self Esteem</i> .....	52
f. Karakteristik Anak yang Memiliki <i>Self Esteem</i> Tinggi / Rendah	53
4. Kebugaran Jasmani .....	56
a. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	56
b. Komponen Kebugaran Jasmani .....	60
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	63
5. Beberapa Penelitian Terkait .....	67
B. Kerangka Berpikir .....	71
C. Hipotesis .....	80
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	81
B. Desain Penelitian .....	83
1. Program latihan <i>Kids' Athletics</i> .....	86
C. Populasi dan Sampel .....	87
D. Variabel Penelitian .....	89
E. Instrumen Penelitian .....	90

1. <i>Hare Self-Esteem Scale (HSS)</i> .....	91
2. <i>Konsep Self-Esteem</i> .....	92
3. <i>Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)</i> .....	98
F. <i>Uji Coba Instrumen</i> .....	103
G. <i>Analisis Instrumen</i> .....	105
H. <i>Teknik Analisis Data</i> .....	107
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. <i>Hasil Penelitian</i> .....	110
1. <i>Deskripsi Data</i> .....	110
2. <i>Uji Normalitas</i> .....	115
3. <i>Uji Homogenitas</i> .....	117
4. <i>Pengujian Hipotesis</i> .....	120
a. <i>Hasil Uji Independent Samples t-test</i> .....	121
b. <i>Uji Kesamaan Varians</i> .....	121
c. <i>Uji Kesamaan Rata-rata</i> .....	123
B. <i>Pembahasan</i> .....	125
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI</b>	
A. <i>Kesimpulan</i> .....	131
B. <i>Rekomendasi</i> .....	131
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	134
<b>LAMPIRAN</b> .....	143

## DAFTAR TABEL

### Tabel

2.1 Tabel Usia Grup Program Event <i>Kid's Athletics</i> .....	28
2.2 <i>Components of Health and Motor-Performance Fitness</i> .....	62
2.3 Tahapan Klasifikasi Bermain .....	74
3.1 Kisi-kisi Angket <i>Self-Esteem</i> .....	95
3.2 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban .....	97
3.3 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Self-Esteem</i> .....	105
3.4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Self-Esteem</i> .....	107
4.1 Deskripsi data <i>Self-Esteem</i> .....	111
4.2 Deskripsi data Kebugaran Jasmani .....	113
4.3 Hasil Uji Normalitas <i>Self-Esteem</i> dan Kebugaran Jasmani .....	115
4.4 Hasil Uji Homogenitas <i>Self-Esteem</i> antara <i>Kid's Athletics</i> dan <i>Multilateral Activity</i> .....	117
4.5 Hasil Uji Homogenitas Kebugaran Jasmani antara <i>Kid's Athletics</i> dan <i>Multilateral Activity</i> .....	119
4.6 Hasil Uji-t ( <i>Independent Samples test</i> ) .....	121
4.7 <i>Independent Samples t-test Self-Esteem</i> .....	123
4.8 <i>Independent Samples t-test Kebugaran Jasmani</i> .....	124

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

2.1 Phases Of Long-Term Athletic Training .....	21
2.2 Pengembangan Latihan Pada <i>Athletics</i> .....	24
2.3 Lari Sprint / Gawang ( <i>Kanga's Escape</i> ) .....	29
2.4 Lari Sprint / Lari Belak Belok ( <i>Slalom</i> ) .....	31
2.5 Sprint, Gawang dan Lari Slalom ( <i>Formula One</i> ) .....	32
2.6 Lari Enduro / Daya tahan .....	33
2.7 Lempar Lembing Anak-anak ( <i>Turbo</i> ).....	34
2.8 Lompat Jauh dan Berdiri (Loncat Katak) .....	35
2.9 Struktur <i>Self-Esteem</i> .....	52
2.10 Komponen Kebugaran .....	62
3.1 Desain Penelitian Causal-Comparative.....	84
3.2 Desain Penelitian <i>Causal-Comparative</i> modifikasi.....	84
3.3 Langkah-langkah Penelitian .....	85
3.4 Tes Lari Sprint 30 m .....	99
3.5 Tes Angkat badan ( <i>Pull-up</i> ) .....	100
3.6 Tes Baring Duduk ( <i>Sit-Up</i> ) .....	101
3.7 Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	103
3.8 Tes Lari 600 m.....	105

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1. Data dan Analisis Uji Coba Instrumen

Lampiran 2. Data Angket HSS

Lampiran 3. Data Kebugaran Jasmani

Lampiran 4. Uji Normalitas dan Homogenitas

Lampiran 5. Uji-t (*Independent Samples test*)

Lampiran 6. Angket *Hare Self-esteem Scale* (HSS)

Lampiran 7. Program Latihan *Kid's Athletics*

Lampiran 8. Surat Keputusan Pembimbing Tesis

Lampiran 9. Surat Pengantar Penelitian

Lampiran 10. Surat Bukti Penelitian

Lampiran 11. Photo Penelitian

Lampiran 12. Riwayat hidup