

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Batasan Penelitian	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat penelitian	5
F. Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	8
A. Hakikat Pendidikan Jasmani	8
1. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	8
2. Tujuan Pendidikan Jasmani	8
3. Manfaat Pendidikan Jasmani	9
B. Hakikat Aktivitas Fisik	10
1. Pengertian Aktivitas Fisik.....	10
2. Jenis-jenis Aktivitas Fisik	10
3. Konsep Dasar Aktivitas Fisik	11
4. Pentingnya Aktiitas Fisik.....	12
5. Manfaat Aktivitas Fisik.	13
6. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.	14
C. Hakikat Kebugaran Jasmani	15
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	15
2. Komponen Kebugaran Jasmani	17
3. Jenis-jenis Tes Kebugaran Jasmani	18
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	19
5. Manfaat Kebugaran Jasmani	20
D. Hakikat Konsentrasi	20
1. Pengertian Konsentrasi	20

2.	Dimensi Konsentrasi.....	21
3.	Konsentrasi Belajar.....	22
4.	Aspek Konsentrasi Belajar.....	23
5.	Ciri-ciri Konsentrasi Belajar	23
6.	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi	24
7.	Kiat Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa	25
E.	Penelitian Yang Relevan.....	26
F.	Kerangka Pemikiran.....	28
G.	Hipotesis Penelitian	29
	BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A.	Desain Penelitian	31
B.	Lokasi, Populasi dan Sampel	32
C.	Instrumen Penelitian	33
1.	Instrumen Aktivitas Fisik	33
2.	Tes Kebugaran Jasmani	35
3.	Tes Konsentrasi	39
D.	Prosedur Penelitian	42
E.	Analisis Data	42
1.	Deskripsi Data	42
2.	Uji Prasyarat Analis.....	43
	BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A.	Hasil Penelitian	45
a.	Deskripsi Data	49
b.	Pengujian Prasyarat Analis	50
1.	Uji Normalitas	50
2.	Uji Korelasi Dan Hipotesis.....	51
B.	Pembahasan	55
1.	Hipotesis Pertama	55
2.	Hipotesis Kedua.....	56
	BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	60
A.	Kesimpulan	60
B.	Implikasi	60
C.	Rekomendasi	61
	DAFTAR PUSTAKA	
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Sebaran Nilai PAR Dari Beberapa Kegiatan.....	34
Tabel 3.2	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL .	35
Tabel 3.3	Formulir TKJI	36
Tabel 3.4	Kriteria Penilaian <i>Sprint</i> Test Kebugaran Jasmani Indonesia	37
Tabel 3.5	Kriteria Penilaian <i>Pull-Up</i> Test Kebugaran Jasmani Indonesia	37
Tabel 3.6	Kriteria Penilaian <i>Sit-Up</i> Test Kebugaran Jasmani Indonesia	38
Tabel 3.7	Kriteria Penilaian Lari Jarak Sedang Test Kebugaran Jasmani Indonesia.	38
Tabel 3.8	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	39
Tabel 3.9	Reliabilitas Dan Validasi Tes Kebugaran Jasmani.....	39
Tabel 3.10	<i>Grid Concentration Exercise</i>	40
Tabel 3.11	Kriteria Penilaian Konsentration.....	41
Tabel 3.12	Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	43
Tabel 4.1	Data Aktivitas Fisik.....	45
Tabel 4.2	(Lanjutan) Data Aktivitas Fisik.....	46
Tabel 4.3	Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	47
Tabel 4.4	(Lanjutan) Data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	48
Tabel 4.5	Data Hasil Konsentrasi.....	48
Tabel 4.6	Deskripsi Data Aktivitas, Kebugaran jasmani, dan Konsentrasi.....	49
Tabel 4.7	Rekapitulasi Hasil Perhitungan Uji Normalitas Menggunakan Shapiro-Wilk	50
Tabel 4.8	Ringkasan Hasil Uji Korelasi dengan Menggunakan Analisis Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani	52
Tabel 4.9	Ringkasan Hasil Uji Korelasi dengan Menggunakan Analisis Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> Aktivitas Fisik dengan Konsentrasi	52
Tabel 3.10	Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 3.1	Desain Penelitian.....	31
Gambar 3.2	Contoh Pengisian Tes <i>Grid Concentration</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Lampiran 4. Data Hasil Aktivitas Fisik

Lampiran 5. Data Hasil Kebugaran jasmani

Lampiran 6. Data Hasil Kosentrasi

Lampiran 7. Hasil Data Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, dan konsentrasi

Lampiran 8. Uji Normalitas

Lampiran 9. Uji Korelasi dan Hipotesis

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup