

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	i
UCAPAN TERIMAKASIH.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Struktur Organisasi	9
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Tinjauan Teori	11
1. MKDU Olahraga	11
2. Waktu Aktif Berolahraga (WAB)	14
3. Kebugaran Jasmani	16
a) Pengertian kebugaran jasmani	16
b) Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	18
c) Cara Meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani	19
4. Keterampilan Sosial	19
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berfikir	21
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode dan desain Penelitian	24
B. Partisipan	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Instrumen Penelitian	26
1. Instrumen MKDU Olahraga.....	26
2. Instrumen Waktu Aktif Berolahraga (WAB).....	29
3. Instrumen Kebugaran Jasmani	32
4. Instrumen Keterampilan Sosial	34
E. Prosedur Penelitian	36
F. Analisis Data	38
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	41
1. Deskripsi Statistik	41
2. Uji Prasyarat	43

a) Uji Normalitas	44
b) Uji Homogenitas	45
3. Uji Hipotesis	46
a) Uji Korelasi	46
b) Uji Signifikansi	49
c) Uji Regresi Sederhana	52
d) Pembahasan	54
 BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	
A. Simpulan.....	58
B. Implikasi	59
C. Rekomendasi	60
 DAFTAR PUSTAKA.....	 61
LAMPIRAN-LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel

3.1.	Jumlah sampel penelitian	26
3.2.	Kisi-kisi penilaian afektif	27
3.3.	Kisi-kisi penilaian psikomotor	27
3.4.	Kisi-kisi penilaian kognitif	28
3.5.	Kategori Penilaian MKDU olahraga	29
3.6.	Kategori penilaian waktu aktif berolahraga (WAB)	30
3.7.	Kisi-kisi instrument penelitian WAB	31
3.8.	Penilaian tes lari 2,4 km	33
3.9.	Bobot penilaian kebugaran jasmani	34
3.10.	Kisi-kisi angket keterampilan sosial	34
3.11.	Skala likert	36
3.12.	Interpretasi koefisiensi korelasi nilai r	39
4.1.	Statistik deskriptif	41
4.2.	Hasil pengujian normalitas data	44
4.3.	Hasil pengujian homogenitas data	45
4.4.	Interpretasi koefisiensi korelasi	46
4.5.	Hasil uji korelasi	46
4.6.	Rangkuman pengujian hipotesis	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar

3.1.	Desain penelitian	24
3.1.	Langkah penelitian	37
4.1	Hasil tes MKDU olahraga	42
4.2	Hasil tes WAB	42
4.3	Hasil tes kebugaran jasmani	43
4.4	Hasil tes keterampilan sosial	43
4.5	Grafik Korelasi MKDU olahraga dengan kebugaran jasmani	47
4.6	Grafik Korelasi MKDU olahraga dengan keterampilan sosial	48
4.7	Grafik Korelasi MKDU olahraga dengan WAB	48
4.8	Grafik korelasi WAB olahraga dengan Kebugaran Jasmani	49
4.9	Gambar grafik Korelasi WAB dengan keterampilan sosial	49
4.10	Gambar hasil analisis jalur	52

LAMPIRAN

Lampiran A.1	Silabus perkuliahan	67
Lampiran A.2	Satuan Acara Perkuliahan (SAP)	71
Lampiran B	Data sampel penelitian	82
Lampiran C.1	Nilai MKDU Olahraga	84
Lampiran C.2	Nilai WAB	86
Lampiran C.3	Nilai kebugaran jasmani	88
Lampiran C.4	Nilai keterampilan sosial	90
Lampiran D.1	Hasil uji validasi pernyataan keterampilan sosial	92
Lampiran D.2	Hasil uji Reabilitas keterampilan sosial	100
Lampiran D.3	Nilai butir pernyataan keterampilan sosial	101
Lampiran E.1	Nilai hubungan MKDU olahraga dengan kebugaran jasmani	106
Lampiran E.2	Nilai hubungan MKDU olahraga dengan keterampilan sosial	108
Lampiran E.3	Nilai hubungan MKDU olahraga dengan WAB	110
Lampiran E.4	Nilai hubungan WAB dengan kebugaran jasmani	112
Lampiran E.5	Nilai hubungan WAB dengan keterampilan sosial	114
Lampiran F	Uji korelasi dan uji signifikansi	116
Lampiran G	Uji regresi	121
Lampiran H.1	Angket keterampilan sosial sebelum validasi	126
Lampiran H.2	Angket keterampilan sosial setelah validasi	130
Lampiran I	Angket WAB	132
Lampiran J	Surat pengantar observasi	133
Lampiran K	Foto-foto	134