

DAFTAR ISI

<u>LEMBAR PENGESAHAN</u>	ii
<u>PERNYATAAN</u>	ii
<u>ABSTRAK</u>	iv
<u>ABSTRACT</u>	v
<u>KATA PENGANTAR</u>	vi
<u>DAFTAR ISI</u>	ix
<u>DAFTAR TABEL</u>	xii
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	xiii
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	1
1.1. <u>Latar Belakang Masalah</u>	1
1.2. <u>Identifikasi Masalah</u>	3
1.3. <u>Rumusan Masalah</u>	4
1.4. <u>Tujuan Penelitian</u>	4
1.5. <u>Manfaat Penelitian</u>	4
<u>BAB II KAJIAN PUSTAKA</u>	6
2.1. <u>Kebugaran Jasmani</u>	6
2.1.1. <u>Pengertian Kebugaran Jasmani</u>	6
2.1.2. <u>Komponen Kebugaran Jasmani</u>	7
2.1.3. <u>Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani</u>	9
2.1.4. <u>Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani</u>	10
2.1.5. <u>Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani</u>	12
2.1.6. <u>Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Konsentrasi</u>	13
2.1.7. <u>Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kecemasan</u>	14
2.2. <u>Konsentrasi</u>	14
2.2.1. <u>Pengertian Konsentrasi</u>	14
2.2.2. <u>Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi</u>	15
2.2.3. <u>Proses Perhatian dan Konsentrasi</u>	16
2.2.4. <u>Upaya Untuk Meningkatkan Konsentrasi</u>	17
2.3. <u>Kecemasan</u>	17

Abi Malik Fajar, 2018

*HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI DAN PENURUNAN
KECEMASAN SISWA*

KELAS X DPIB DI SMK NEGERI 5 BANDUNG

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

2.3.1.	Pengertian Kecemasan	17
2.3.2.	Jenis-Jenis Kecemasan	18
2.3.3.	Aspek-Aspek Kecemasan	19
2.3.4.	Ciri-Ciri Dan Gejala Kecemasan	20
2.3.5.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	22
2.3.6.	Tingkatan Kecemasan	23
2.3.7.	Upaya Untuk Mengurangi Kecemasan	23
2.4.	Penelitian Terdahulu	24
2.5.	Kerangka Berpikir	27
2.6.	Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		30
3.1.	Metode Penelitian	30
3.2.	Desain Penelitian	31
3.3.	Lokasi, Populasi, dan Sampel	31
3.3.1.	Lokasi	31
3.3.2.	Populasi	31
3.3.3.	Sampel	32
3.4.	Instrumen Penelitian	32
3.4.1.	Instrumen Kebugaran Jasmani	32
3.4.2.	Instrumen Konsentrasi	34
3.4.3.	Instrumen Kecemasan	35
3.5.	Prosedur Penelitian	38
3.6.	Analisis Data	38
3.6.1.	Uji Normalitas	39
3.6.2.	Uji Homogenitas	39
3.6.3.	Uji Korelasi	39
3.6.4.	Uji Hipotesis	39
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		40
4.1.	Deskripsi Data Hasil Penelitian	40
4.1.1.	Kebugaran Jasmani Siswa	40
4.1.2.	Kemampuan Konsentrasi Siswa	42

Abi Malik Fajar, 2018

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI DAN PENURUNAN
KECEMASAN SISWA

KELAS X DPIB DI SMK NEGERI 5 BANDUNG

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

4.1.3. <u>Kecemasan Siswa</u>	44
4.2. <u>Uji Asumsi Statistik</u>	46
4.2.1. <u>Uji Normalitas</u>	46
4.2.2. <u>Uji Homogenitas</u>	46
4.2.3. <u>Uji Hipotesis</u>	46
4.3. <u>Pembahasan Hasil Penelitian</u>	49
4.3.1. <u>Hasil Kebugaran Jasmani Siswa</u>	49
4.3.2. <u>Hasil Kemampuan Konsentrasi Siswa</u>	50
4.3.3. <u>Hasil Kecemasan Siswa</u>	50
4.3.4. <u>Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Konsentrasi</u> .	51
4.3.5. <u>Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Penurunan Kecemasan</u>	52
4.3.6. <u>Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Konsentrasi Dan Penurunan Kecemasan</u>	53
<u>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</u>	54
5.1. <u>Kesimpulan</u>	54
5.2. <u>Saran</u>	54
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	55
<u>LAMPIRAN</u>	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian TKJI	33
Tabel 3.2 Klasifikasi Kebugaran Jasmani	33
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Konsentrasi	35
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Tingkat Kecemasan Siswa	36
Tabel 3.5 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban	37
Tabel 4.1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani	40
Tabel 4.2 Klasifikasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani	40
Tabel 4.3 Hasil Tes Konsentrasi	42
Tabel 4.4 Klasifikasi Tes Kemampuan Konsentrasi	42
Tabel 4.5 Hasil Tes Kecemasan	44
Tabel 4.6 Klasifikasi Kecemasan	44
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	46
Tabel 4.8 Hasil Uji Analisis Korelasi PPM	47
Tabel 4.9 Hasil Uji Analisis Korelasi PPM	48
Tabel 4.10 Hasil Uji Analisis Korelasi Kanonikal	48

Abi Malik Fajar, 2018

*HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI DAN PENURUNAN
KECEMASAN SISWA*

KELAS X DPIB DI SMK NEGERI 5 BANDUNG

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

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Proses Informasi Stimulus Respon	16
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual	29
Gambar 3.1 Desain Korelasi	31
Gambar 3.2 Lembar Tugas <i>Concentration Grid Exercise</i>	34
Gambar 4.1 Grafik Hasil Kebugaran Jasmani Putra	41
Gambar 4.2 Grafik Hasil Kebugaran Jasmani Putri	41
Gambar 4.3 Grafik Hasil Tes Kemampuan Konsentrasi Putra	43
Gambar 4.4 Grafik Hasil Tes Kemampuan Konsentrasi Putri	43
Gambar 4.5 Grafik Hasil Tes Kecemasan Putra	45
Gambar 4.6 Grafik Hasil Tes Kecemasan Putri	45

Abi Malik Fajar, 2018

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI DAN PENURUNAN
KECEMASAN SISWA

KELAS X DPIB DI SMK NEGERI 5 BANDUNG

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