

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
PENGHARGAAN DAN UCAPAN TERIMA KASIH . . .	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
Bab	
I. PERBINCANGAN MASALAH	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
1. Pengarahan dan Petunjuk dari Pe- merintah	3
2. Tindak Lanjut	5
3. Pengertian, Fungsi, dan Peranan Sanggar Senam	6
4. Perkembangan dan Motivasi yang mendasari	7
a. Perkembangan Sanggar Senam . . .	7
b. Motivasi yang mendasari	9
5. Program DIKLUSEPORA dan Penangan- an Sanggar Senam	10
a. Program Keolahragaan	10
b. Pola Pembinaan Diklusemas . . .	11
6. Arti dan Fungsi Olahraga	14
B. Masalah Penelitian	16
1. Justifikasi berdasarkan Permasa- lahan	16
2. Justifikasi berdasarkan Peranan . .	17
3. Rasionalisasi	17
4. Pengukuran dan Kriteria	18
5. Perumusan Masalah	20

C.	Tujuan Penelitian	22
1.	Kebijakan Pemerintah	22
2.	Sanggar Senam dilihat dari segi Pem- angunan	23
3.	Konotasi Obyektivitas	24
4.	Signifikansi Penelitian	26
D.	Cakupan Penelitian	28
1.	Pembatasan Masalah	28
2.	Menilai Hasil Belajar Senam	29
3.	Pengukuran Derajat Kesegaran Jasma- ni	29
E.	Anggapan Dasar	31
F.	Perumusan Hipotesis	33
G.	Batasan Istilah	34
1.	Pengukuran	34
2.	Kriteria	34
3.	Penilaian	35
4.	Sanggar Senam	35
II.	TINJAUAN TEORITIS	37
A.	Falsafah dan Orientasi Pemikiran	37
1.	Falsafah	37
2.	Orientasi Pemikiran	37
B.	Peranan Sanggar Senam	38
1.	Sanggar Senam sebagai Katup Penga- man	40
2.	Latihan Senam dilihat dari Ling- kungan Sosial budaya	41
3.	Penyesuaian Kebutuhan dan Perubahan Sikap	43
4.	Peranan Sanggar dalam Perubahan Si- kap	46
5.	Perubahan Nilai dan Sosial	49
6.	Dit. Dikmas sebagai Instansi Pemi- naan Fungsional	53
C.	Pengembangan Kesegaran Jasmani	56
1.	Konsep Sehat	56
2.	Pengertian Kesehatan dan Kesegaran Jasmani	57
a.	Pengertian Sehat	57
b.	Pengertian Jasmani	60
3.	Pentingnya Kesehatan/Kesegaran Jas- mani	62

4.	Aktivitas Fisik	63
5.	Pembinaan Kesehatan	64
6.	Tujuan Berolahraga	66
	a. Tujuan Rekreatif	68
	b. Manfaat Olahraga Rekreatif	69
	c. Tujuan Preventif	70
7.	Berbagai bentuk latihan fisik	71
	a. Metabolisme	71
	b. Intensitas Latihan	73
	c. Lamanya Latihan	73
	d. Intensitas dan Tujuan Latihan.	74
D.	Manfaat Latihan Senam	75
	1. Terhadap Kecantikan dan Penampilan	75
	2. Terhadap Masa Haid, Kehamilan, dan Kelahiran	76
	3. Terhadap Kehidupan Seks	76
	4. Terhadap Kondisi Mental	77
E.	Dasar-dasar Penyusunan Pengukuran dan Kriteria	79
	1. Pendekatan Pengukuran dan Penilaian	80
	2. Keputusan tentang Hasil Belajar Siswa	81
	3. Keputusan tentang Penilaian Sanggar-sanggar Senam	82
F.	Pengukuran Unsur-unsur Kemampuan Dasar	82
	1. Pengukuran Fleksibilitas	82
	2. Pengukuran Kekuatan	83
	3. Pengukuran Daya (Power)	84
	4. Pengukuran Kesetimbangan	85
	5. Pengukuran Agilitas	86
III.	PROSEDUR PENELITIAN	87
	A. Metoda Penelitian	87
	B. Populasi dan Sampel	87
	C. Langkah-langkah Menyusun Tes	89
	D. Pelaksanaan Pengukuran	90
	1. Pengambilan Data	90
	2. Instrumen Tes	93

E.	Bentuk Tes Kemampuan Dasar	94
F.	Petunjuk Teknis Pelaksanaan Tes	97
	Petunjuk Umum	97
	Petunjuk Khusus	98
	1. Kasch Pulse Recovery Test	98
	2. Lentuk Togok ke muka dari sikap Berdiri	100
	3. Lentuk Togok ke muka dari sikap Duduk	102
	4. Sikap Jembatan	104
	5. Busur Belakang	105
	6. Push Up pada Lutut	106
	7. Push Up bertumbu Bangku	108
	8. Sit Up	110
	9. Angkat Tungkai	112
	10. Angkat Dada	113
	11. Lenting Punggung	115
	12. Lompat Jauh tanpa Awalan	116
	13. Loncat Tegak	118
	14. Langkah Samping	122
	15. Lari Lintang-Silang	126
	16. Lari Ulang-alik	128
IV.	PENGUMPULAN, PENGOLAHAN, DAN ANALISIS DATA	133
A.	Pengumpulan Data	133
	1. Persiapan	133
	2. Pelaksanaan	133
B.	Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.	135
	1. Perhitungan Statistik	139
	a. Validitas Tes	139
	b. Reliabilitas Tes	140
	c. Uji Normalitas	141
	2. Pengujian Kualitas Internal	141
	3. Pengujian Reliabilitas	145
	4. Hasil Perhitungan Normalitas Distribusi	146
	5. Interpretasi	146
	6. Penyusunan Kriteria	149
V.	KESIMPULAN DAN SARAN-SARAN	151
A.	Kesimpulan	151
B.	Saran-saran	152

Bab

Halaman

KEPUSTAKAAN	154
LAMPIRAN	157



DAFTAR GAMBAR

GAMBAR		Halaman
1	Arah, Isi program, Sasaran umum, dan Cara pendekatan program di bidang Diklusepora dalam Repelita IV	10
2	Struktur Organisasi Pembinaan	13
3	Tes Pengukuran berdasarkan Populasi .	31
4	Terjadinya Dissonansi	39
5	Derajat Sehat	58
6	Sehat Statis dan Dinamis	59
7	Pembinaan Kesehatan	64
8	Pembinaan Kesehatan secara Aktif dan Pasif	65
9	Hubungan Derajat Sehat dan Kemampuan Kerja Fisik	66
10	Tujuan Berolahraga sesuai dengan berat-ringannya Kerja Fisik	67
11	Kasch Pulse Recovery Test	99
12	Bangku untuk tes Kelentukan	100
13	Lentuk Togok ke depan dari Berdiri (Sikap Permulaan)	101
14	Lentuk Togok ke depan dari Berdiri (Gerakan)	102
15	Lentuk Togok ke depan dari Duduk . .	103
16	Sikap Jembatan	105
17	Busur Belakang	106
18	Push up pada Lutut (Sikap Permulaan).	107

19	Push up pada Lutut (Gerakan)	107
20	Push up bertumpu Bangku (Sikap Permulaan)	108
21	Push up bertumpu Bangku (Saat Lengan Lurus)	109
22	Sit up (Sikap Permulaan)	110
23	Sit up (Gerakan)	111
24	Angkat Tungkai (Sikap Permulaan)	112
25	Angkat Tungkai (Gerakan)	113
26	Angkat Dada (Sikap Permulaan)	114
27	Angkat Dada (Gerakan)	114
28	Lenting Punggung (Sikap Permulaan)	115
29	Lenting Punggung (Gerakan)	116
30	Lompat Jauh tanpa Awalan (Sikap Permulaan)	117
31	Lompat Jauh tanpa Awalan (Gerakan)	117
32	Loncat Tegak	119
33	Sikap Bangau (Sikap Permulaan)	120
34	Sikap Bangau (Gerakan)	121
35	Tanda dan Ukuran lapangan Tes Langkah Samping	123
36	Langkah Samping	124
37	Langkah Samping (Saat Menendang)	124
38	Tanda dan Ukuran Lapangan Tes Lari Lintang silang	126

39	Lari Lintang silang (Sikap Permulaan)	127
40	Lari Lintang silang (Gerakan)	128
41	Tanda dan Ukuran Lapangan Tes Lari Ulang alik	129
42	Lari Ulang alik (Sikap Permulaan) . .	130
43	Lari Ulang alik (Gerakan)	130
44	Lari Ulang alik (Gerakan)	131
45	Lari Ulang alik (di garis Finis) . .	132



DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
I Motivasi yang mendasari berlatih senam	9
II Metabolisme untuk berbagai bentuk aktivitas fisik	72
III Sampel terstrata yang sebanding dengan kelompok umur	88
IV Sanggar senam yang diteliti	89
V Baterai tes beserta item-item tesnya .	96
VI Data-data hasil pengukuran	134
VII Daftar skor setelah diubah menjadi skala nilai 1-5	137
VIII Kelompok atas dan bawah dari sampel . .	138
IX Harga t_{hitung} , signifikansi, dan daya beda	144
X Baterai tes beserta item-item tesnya yang terandal dan sah	147
XI Baterai tes yang dianjurkan	148

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN		Halaman
I	Data-data Hasil Pengukuran	157
II	Daftar Skor setelah diubah menjadi skala nilai 1 - 5	163
III	Pengujian Kualitas Internal Instrumen	170
IV	Hasil Perhitungan Normalitas Distribusi	178

