

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Batasan Masalah.....	8
F. Batasan Istilah	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN	10
A. Kajian Pustaka.....	10
1. Ekstrakurikuler	10
a. Pengertian Ekstrakurikuler	10
b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler.....	11
c. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler.....	12
2. Panjat Tebing.....	13
a. Sejarah Perkembangan Olahraga Panjat Tebing.....	13
b. Olahraga Panjat Dinding	14
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemanjatan	15
d. Sarana dan Prasarana Olahraga Panjat Dinding	20
e. Program Latihan Ekstrakurikuler Panjat Dinding	23
3. Kebugaraan Jasmani	25
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	29

b. Komponen Kebugaran Jasmani	30
c. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	31
4. Percaya Diri	32
a. Pengertian Percaya Diri	32
b. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	34
B. Kerangka Pemikiran	35
C. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Lokasi dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian	38
1. Tempat dan Waktu Penelitian	38
2. Populasi dan Sampel	38
B. Desain dan Langkah-langkah Penelitian	39
1. Desain Penelitian.....	39
2. Langkah-langkah Penelitian	40
C. Metode Penelitian.....	42
D. Definisi Operasional.....	43
E. Instrumen Penelitian.....	43
1. Instrumen Penelitian Kebugaran jasmani	43
2. Instrumen Penelitian Kepercayaan Diri.....	48
F. Prosedur Pengolahan Data	50
1. Pengolahan data Kebugaran Jasmani	50
2. Uji Coba Angket.....	53
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	61
A. Deskripsi Data	61
B. Pengujian Instrumen Penelitian.....	61
1. Uji Validitas Instrumen	61
2. Uji Reliabilitas Instrumen	62
C. Pengolahan Data dan Analisis Data	62
1. Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku.....	63
2. Hasil Pengujian Normalitas.....	63
3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas	64

4. Hasil Pengujian Uji Kesamaan Dua Rata-rata	65
D. Diskusi Penemuan.....	68
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN	76



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Program latihan Ekstrakurikuler panjat dinding	26
Tabel 3.1 Skor Tes lari 60 meter	43
Tabel 3.2 Skor Tes Angkat tubuh	44
Tabel 3.3 Skor Tes Baring Duduk.....	45
Tabel 3.4 Skor Tes Loncat Tegak	46
Tabel 3.5 Skor Tes Lari 1000 meter	47
Tabel 3.6 Kisi-kisi Tingkat Percaya Diri	48
Tabel 3.7 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	49
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Instrumen Percaya diri	55
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Percaya diri	58
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan baku.....	63
Tabel 4.2 Uji Normalitas Data <i>Pretest</i>	64
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data <i>Posttest</i>	64
Tabel 4.4 Uji Homogenitas	65
Tabel 4.5 Uji Hipotesis Dua Rata-rata	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tali Kernmantel.....	20
Gambar 2.2 Jenis Tambatan/ <i>Anchor</i>	22
Gambar 2.3 <i>Seat Harness</i>	22
Gambar 2.4 <i>Full Body Harness</i>	23
Gambar 2.5 <i>Chalk Bag</i>	23
Gambar 2.6 Sepatu Panjat.....	24
Gambar 2.7 Helm.....	24
Gambar 2.8 <i>Ascendeur</i>	25
Gambar 3.1 Bagan Langkah-langkah Penelitian.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	76
A. Nilai <i>pretest</i> kebugaran Jasmani	76
B. Nilai <i>Posttest</i> kebugaran jasmani	79
C. Uji Normalitas	82
D. Uji Homogenitas	84
E. Uji Hipotesis.....	85
LAMPIRAN 2	86
A. Uji Coba Angket	86
B. Uji Validitas Angket.....	89
C. Uji Reliabilitas Angket.....	91
D. Data Hasil Angket <i>Pretest</i> Kepercayaan diri	93
E. Angkat Uji Coba.....	98
F. Angket tingkat Percaya diri.....	101
G. Data Hasil Angket <i>Pretest</i> kepercayaan diri.....	105
H. Data Hasil Angket <i>posttest</i> kepercayaan diri.....	108
I. Uji Normalitas.....	111
J. Uji Homogenitas.....	113
K. Uji Hipotesis Kesamaan Dua Rata-rata.....	115
L. Dokumentasi Penelitian.....	116
LAMPIRAN 3	122
A. Surat Keterangan Judul dan Dosen Pembimbing.....	125
B. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	128
C. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	129
D. Daftar Riwayat Hidup.....	130