

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Anggapan Dasar	6
F. Pembatasan Penelitian	7
G. Penjelasan Istilah	8

BAB II TINJAUAN TEORETIS

A. Minat	10
1. Pengertian Minat	10
2. Macam-macam Minat	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Minat	13
4. Komponen-komponen yang Mempengaruhi Minat	16
5. Fungsi Minat	19
6. Pengukuran Minat	20
B. Olahraga Rekreasi	20
1. Pengertian	20
2. Tujuan Olahraga Rekreasi	24
3. Manfaat Olahraga Rekreasi	25
4. Karakteristik Olahraga Rekreasi	27
5. Jenis-jenis Olahraga rekreasi	28
C. Pengertian Kebugaran Jasmani	29
1. Definisi Kebugaran Jasmani	29
2. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani	33
3. Manfaat kebugaran Jasmani	38
4. Mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	43

C. Desain Penelitian	44
D. Instrumen Penelitian	45
1. Instrumen untuk Mengukur Minat Berolahraga Rekreasi	46
2. Instrumen untuk Mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani	51
E. Uji Coba Angket	54
F. Uji Validitas Instrumen	56
G. Prosedur Pengolahan Data	63
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Deskripsi Hasil Pengolahan	68
B. Pengujian hipotesis	69
C. Diskusi Penemuan	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Ksimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	79
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1. Ketentuan Pemberian Skor pada Angket Minat Berolahraga Rekreasi Melalui Model Skala Sikap Likert	48
3.2. Kisi-kisi Minat Berolahraga Rekreasi Remaja Desa Serang	49
3.3. Kategori Kebugaran Jasmani dengan Jarak Tempuh 2,4 Km	53
3.4. Hasil Uji Validitas Instrumen	60
3.5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	62
4.1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tiap Variabel	69
4.4. Hasil Uji Koefisien Korelasi Tunggal antara Minat Berolahraga Rekreasi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani melalui Teknik Skor Berpasangan	70

DAFTAR GAMBAR

Halaman

3.1. Desain Penelitian Minat Berolahraga Rekreasi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja	45
---	----

