

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR MATRIK</b> .....	x
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaath Penelitian.....	6
G. Penjelasan Istilah.....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
A. Tinjauan Teoritis.....	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	9
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	9
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	14
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	19
2. Hakekat Pendekatan Bermain.....	20
a. Pengertian Pendekatan.....	20
b. Pendekatan Bermain.....	23

c. Pendekatan Konvensional.....	26
d. Kategori Jenis Permainan.....	29
e. Karakteristik Anak Usia SMP.....	31
B. Kerangka Berpikir.....	32
C. Hipotesis.....	34
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Operasional Penelitian.....	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
1. Waktu Penelitian.....	35
2. Tempat Penelitian.....	36
C. Metode Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian.....	37
E. Desain Penelitian.....	37
F. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	38
1. Populasi.....	38
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	39
G. Instrumen Penelitian.....	42
H. Teknik Pengumpulan Data.....	43
I. Teknik Analisis Data.....	47
J. Hipotesis Statistik .....	48
<b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	50
B. Hasil Uji Persyaratan Analisis.....	50
C. Hasil Uji Hipotesis.....	52
D. Diskusi Penemuan.....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	



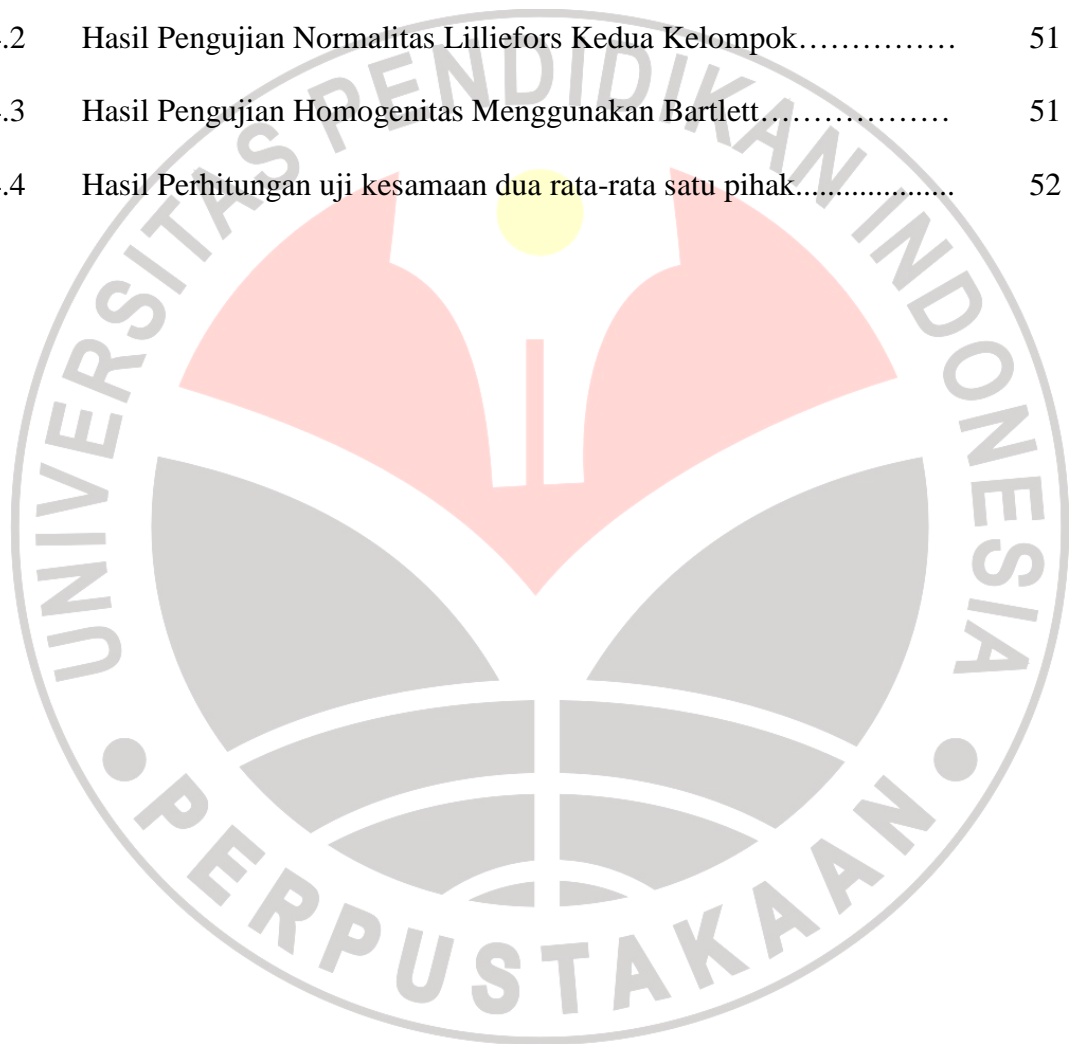
## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
2.1	Ergosistema I Fungsi Dasar dan Kualitas Penampilannya.....	15
2.2	Ergosistema II Fungsi Dasar dan Kualitas Penampilannya .....	15
3.1	Jumlah Siswa Putera Kelas VII SMP Negeri 2 Jamblang Kabupaten Cirebon.....	38
3.2	Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Sekolah Menengah Pertama (Umur 13 s.d 15 Tahun).....	43



## DAFTAR Matrik

<b>Matrik</b>		<b>Halaman</b>
3.1	Tahapan dan Garis-garis Besar Kegiatan Penelitian.....	35
3.2	Kelompok Hasil Randomisasi.....	42
4.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	50
4.2	Hasil Pengujian Normalitas Lilliefors Kedua Kelompok.....	51
4.3	Hasil Pengujian Homogenitas Menggunakan Bartlett.....	51
4.4	Hasil Perhitungan uji kesamaan dua rata-rata satu pihak.....	52



## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
3.1 Desain Penelitian <i>Posttest Only Control Group Design</i> .....	37



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	61
2	Program Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Dan Pendekatan Konvensional.....	65
3	Data Hasil Test Akhir Kebugaran Jasmani Dari Kelompok Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain.....	80
4	Data Hasil Test Akhir Kebugaran Jasmani Dari Kelompok Pembelajaran Konvensional.....	81
5	Data Hasil Test Akhir Kebugaran Jasmani Dari Kelompok Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Dan Pendekatan Konvensional.....	82
6	Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir dari Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain.....	85
7	Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir dari Pembelajaran Dengan Pendekatan Konvensional.....	86
8	Uji Homogenitas Menggunakan Bartlett.....	87
9	Uji Kesamaan Dua Rata-rata Satu Pihak.....	88
10	Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	90
11	Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari O Ke Z.....	91
12	Harga Kritik Chi Kuadrat.....	92
13	Nilai Persentil Untuk Distribusi T.....	93
14	Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	94
15	Dokumentasi Penelitian.....	95