

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Anggapan Dasar	8
F. Hipotesis	10
G. Batasan Penelitian	11
H. Definisi Operasional	11
BAB II KAJIAN TEORITIS	13
A. Hakekat kesehatan	13
1. Definisi Kesehatan	14
2. Pengetahuan Kesehatan	14
3. Kesehatan Individu	15
4. Perilaku Kesehatan	21
5. Pola Hidup Sehat	23
B. Kebugaran Jasmani	29
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	31
2. Fungsi Kebugaran Jasmani	32
3. Komponen Kebugaran Jasmani	33
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani..	37
C. Olahraga Permainan Sepak Bola	38
1. Pengertian Sepak Bola	38
2. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	38
D. Hubungan Pola Hidup Sehat Dengan Teknik Dasar permainan sepak bola.....	42
E. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Metode Penelitian	45
B. Desain Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel	47
1. Populasi	48

2. Sampel	48
D. Instrumen Penelitian	49
1. Angket Pola Hidup Sehat	50
a. Penyusunan Kisi-Kisi Pertanyaan	51
b. Membuat Alternatif Jawaban	53
c. Membuat Kriteria Pemberian Skor	53
2. Tes Kebugaran Jasmani.....	54
3. Tes Teknik Dasar Sepak Bola	59
E. Uji Coba Instrumen	64
1. Uji Validitas Instrumen	65
F. Cara Pengolahan Data dan Analisis	71
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	72
A. Hasil Penelitian	72
1. Karakteristik Responden	72
a. Umur.....	72
2. Analisis Inferensi.....	74
B. Diskusi Temuan	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

3.1 Kisi-kisi Angket Pola Hidup Sehat.....	51
3.2 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	53
3.3 Hasil Validitas Instrumen	67
4.1 Distribusi Umur Responden	72
4.2 Uji Normalitas Data	73
4.3 Korelasi Bivarite	74
4.4 Koefesien Regresi	77
4.5 Anova	77
4.6 Koefesien Korelasi	77



DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran A : Angket Pola Hidup Sehat.....	87
Lampiran B : Data Hasil Angket	90
Lampiran C : Data Kebugaran Jasmani siswa SSB KPAD.....	91
Lampiran D, E : Data Teknik Dasar Sepak Bola Siswa KPAD.....	94
Lampiran F : Rumus T skor.....	100
Lampiran G : Uji Normalitas Pola Hidup Sehat.....	101
Lampiran H : Uji Normalitas Kebugaran Jasmani.....	102
Lampiran I : Uji Normalitas Teknik Dasar Sepak Bola.....	103
Lampiran J : Korelasi Pola Hidup Sehat dengan Teknik dasar sepak bola..	104
Lampiran K : Korelasi Kebugaran Jasmani dengan Teknik Dasar Sepak bola.....	105
Lampiran L : Korelasi Ganda Pola Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Teknik Dasar Sepak Bola.....	106
Lampiran M : Foto-foto Penelitian.....	107