

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT .....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	12
C. Tujuan Penelitian .....	12
D. Kegunaan Penelitian .....	13
E. Anggapan Dasar .....	14
F. Hipotesis Penelitian .....	16
G. Pembatasan Penelitian.....	17
H. Metode Penelitian.....	17
I. Lokasi Populasi dan Sampel Penelitian .....	17
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kegiatan Ekstrakurikuler .....	19
B. Aktivitas Fisik, Olahraga, dan Pendidikan Jasmani .....	27

C. Harga Diri ( <i>Self Esteem</i> ) .....	39
D. Beberapa Penelitian Terkait .....	81

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian .....	92
B. Variabel dan Definisi Operasional .....	93
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	96
D. Alat Pengumpul Data .....	97
E. Populasi dan Sampel Penelitian .....	102
F. Sumber Data .....	103
G. Prosedur Penelitian.....	104
H. Teknik Analisis Data.....	105
I. Program Latihan .....	109

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengujian Instrumen Penelitian .....	111
B. Gambaran Umum Hasil Penelitian.....	113
C. Hasil Statistik Deskripsi .....	116
D. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas .....	119
E. Hasil Uji Rata-rata Dua Sampel Berpasangan .....	124
F. Hasil Uji ANOVA .....	126
G. Hasil Pengujian Hipotesis .....	127
1. Hipotesis 1 .....	133

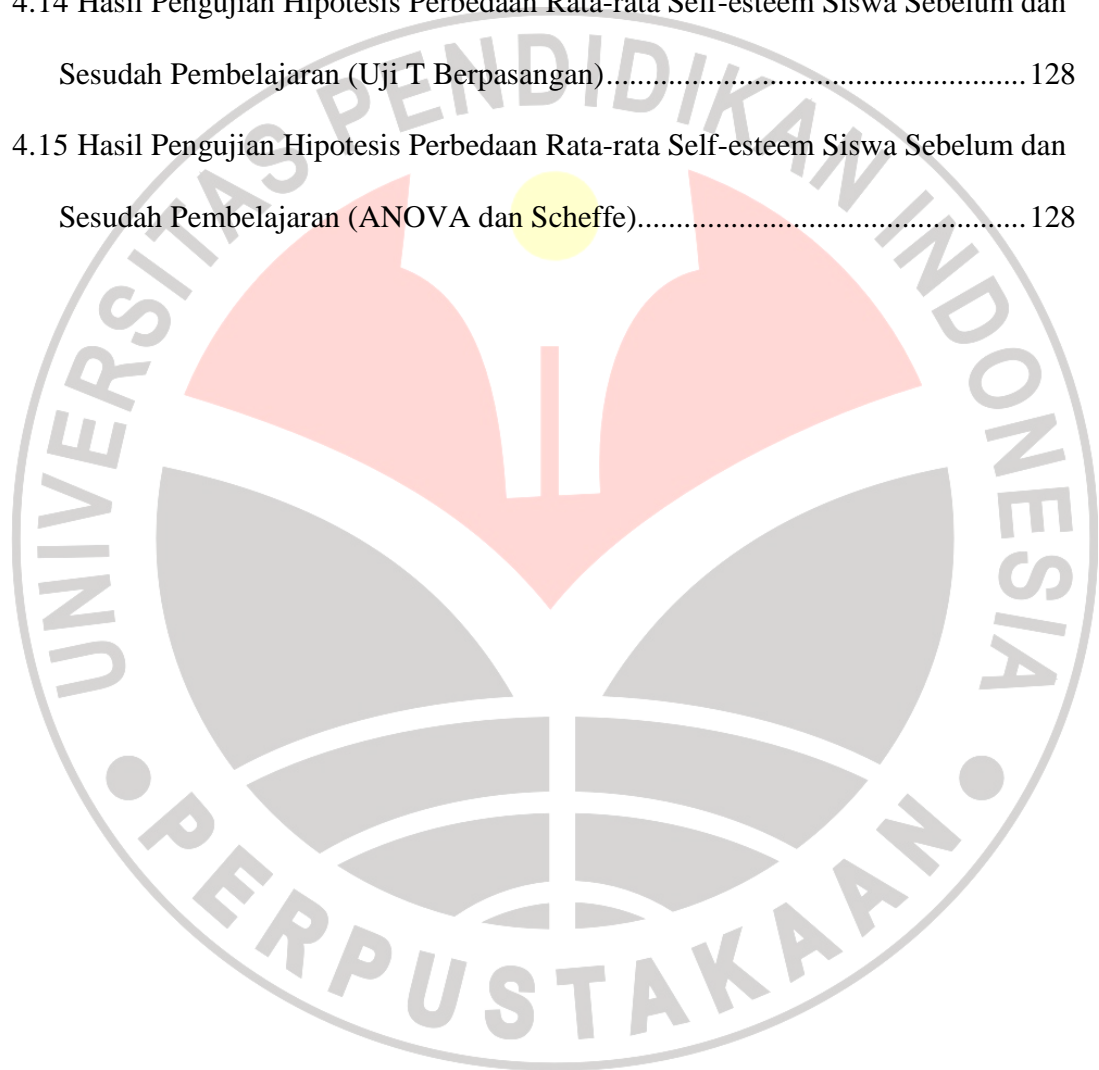
2. Hipotesis 2 .....	135
3. Hipotesis 3 .....	136
4. Hipotesis 4 .....	137
H. Diskusi Temuan Penelitian .....	143
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI</b>	
A. Kesimpulan .....	162
B. Rekomendasi .....	162
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>166</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
Lampiran 1. Angket SERS .....	174
Lampiran 2. Data dan Analisis Uji Coba Instrumen .....	181
Lampiran 3 Data Angket SERS .....	184
Lampiran 4. Hasil Analisis SPSS 17.0 Untuk Uji t dan ANOVA .....	186
Lampiran 5. Kisi-kisi Program latihan Ekstrakurikuler Bola Basket.....	201
Lampiran 6. Surat Keputusan Pembimbing Tesis .....	207
Lampiran 7. Surat Pengantar Penelitian .....	209
Lampiran 8. Surat Bukti Penelitian .....	210
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian .....	211
Lampiran 10. Riwayat Hidup.....	217

## DAFTAR TABEL

### Tabel

1.1 Jenis Aktivitas Fisik dan Pengeluaran Energi.....	6
2.1 Fase Pertumbuhan.....	57
3.1 Jadwal kegiatan ekstrakurikuler.....	97
3.2 Kisi-kisi Angket .....	99
4.1 Rata-rata Hasil Observasi Pre dan Post Tes .....	114
4.2 Statistik Deskripsi Pre Test dan Post Test Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Frekuensi Tinggi .....	116
4.3 Statistik Deskripsi Pre Test dan Post Test Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Frekuensi Rendah.....	117
4.4 Statistik Deskripsi Pre Test dan Post Test Ekstrakurikuler Bukan Olahraga ....	118
4.5 Hasil Uji Normalitas Data Hasil Penelitian .....	120
4.6 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Data Variabel .....	122
4.7 Hasil Pengujian Perbedaan Rata-rata SPSS Self-esteem Siswa Sebelum dan Sesudah Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Frekuensi Tinggi.....	125
4.8 Hasil Pengujian Perbedaan Rata-rata SPSS Self-esteem Siswa Sebelum dan Sesudah Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Frekuensi Rendah .....	125
4.9 Hasil Pengujian Perbedaan Rata-rata SPSS Self-esteem Siswa Sebelum dan Sesudah Kegiatan Ekstrakurikuler Bukan Olahraga.....	125
4.10 Hasil Pengujian ANOVA SPSS Self-esteem Siswa Sebelum Perlakuan .....	126

4.11 Hasil Pengujian Scheffe SPSS Self-esteem Siswa Sebelum Perlakuan .....	126
4.12 Hasil Pengujian ANOVA SPSS Siswa Self-esteem Sesudah Perlakuan.....	127
4.13 Hasil Pengujian Scheffe SPSS Self-esteem Sesudah Perlakuan.....	127
4.14 Hasil Pengujian Hipotesis Perbedaan Rata-rata Self-esteem Siswa Sebelum dan Sesudah Pembelajaran (Uji T Berpasangan).....	128
4.15 Hasil Pengujian Hipotesis Perbedaan Rata-rata Self-esteem Siswa Sebelum dan Sesudah Pembelajaran (ANOVA dan Scheffe).....	128



## DAFTAR GAMBAR

Gambar

2.1 <i>Self concept</i> menurut Burns .....	47
2.2 The exercise-self-esteem-model .....	65
2.3 The EXCEM Model.....	66
2.4 Proses Perkembangan Self-Esteem melalui Aktivitas Jasmani Berbasis Pendidikan Berhasil .....	67
2.5 Hierarki Perkembangan Self-esteem.....	70
3.1 Desain Kuasi Eksperimen <i>non equivalent control groups pre test post test design</i> .....	94
4.1 Jumlah anggota kegiatan ekstrakurikuler SMP Santa Maria.....	114
4.2 Perbandingan Self-esteem Siswa Pre & Post Test.....	115