

## DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii

### BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	7

### BAB II : KAJIAN TEOR DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori .....	9
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	17
C. Kerangka Berfikir .....	18

### BAB III : METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian .....	20
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian .....	20
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
D. Populasi dan Sampel .....	21

	E. Instrumen Penelitian.....	23
	F. Teknik Pengumpulan Data.....	57
	G. Teknik Analisis Data.....	57
<b>BAB IV</b>	<b>: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Deskripsi Data Variabel .....	59
	B. Analisis Data .....	67
	C. Pembahasan .....	95
<b>BAB V</b>	<b>: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
	A. Simpulan .....	98
	B. Implikasi.....	98
	C. Saran-saran.....	99
	Daftar Pustaka .....	100
	Lampiran- lampiran .....	102

## DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Jumlah Sampel .....	22
3.2 : Norma Tes Kaku .....	25
3.3 : Norma Tes <i>Shuttle Run/Agility</i> 4x10m .....	27
3.4 : Norma Tes Koordinasi Tangan dan Mata/ lambung tangkap bola .....	29
3.5 : Norma Tes Keseimbangan Sikap Satu Kaki dan Menyangga Benda .....	32
3.6 : Norma Tes Jalan dan Lari .....	35
3.7 : Norma V <i>Sit and Reach</i> .....	37
3.8 : Norma Daya Tahan <i>Otot Half Up Test</i> .....	39
3.9 : Norma <i>Hand and Eye Coordination</i> .....	42
3.10 : Norma <i>T Test</i> .....	45
3.11 : Norma Lari Keliling Bangku .....	47
3.12 : Norma tes <i>Child Ball</i> .....	49
3.13 : Norma tes <i>Tok Tok Ball</i> .....	51
3.14 : Norma tes <i>Shuttle Run 4 x 10 m Get Ball</i> .....	52
3.15 : Norma Tes <i>Move the Ball</i> .....	54
3.16 : Norma Tes Lari 600m .....	56
3.17 : Skor Kategori .....	58
4.1 : Analisis Deskriptif Data Tes Kaku. ....	59
4.2 : Analisis Deskriptif Data Tes <i>Shuttle Run/Agility</i> 4x10m.....	60
4.3 : Analisis Deskriptif Data Tes Koordinasi Tangan dan Mata/Lempar Tangkap Bola .....	60
4.4 : Analisis Deskriptif Data Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda.....	61
4.5 : Analisis Deskriptif Data Tes Jalan dan Lari .....	61
4.6 : Analisis Deskriptif Data Tes Kelentukan V <i>Sit and Reach</i> .....	62

4.7	: Analisis Deskriptif Data Tes Daya Tahan Otot ( <i>Half Up Test</i> ) .....	62
4.8	: Analisis Deskriptif Data Tes Kordinasi <i>Hand and Eye Coordination</i> .....	63
4.9	: Analisis Deskriptif Data Tes Kelincahan ( <i>T Test</i> ) .....	63
4.10	: Analisis Deskriptif Data Tes Daya Tahan Jantung Paru (Lari Keliling Bangku) .....	64
4.11	: Analisis Deskriptif Data Tes Koordinasi <i>Child Ball</i> .....	64
4.12	: Analisis Deskriptif Data Tes Ketepatan <i>Tok Tok Ball</i> .....	65
4.13	: Analisis Deskriptif Data Tes <i>Shuttle Run 4x100 Get Ball</i> .....	65
4.14	: Analisis Deskriptif Data Tes Kekuatan Otot Perut: <i>Move the Ball</i> .....	66
4.15	: Analisis Deskriptif Data Tes Daya Tahan <i>Cardiovascular: Lari 600 M</i> .....	66
4.16	: Hasil Analisis Data Tes Kaku .....	68
4.17	: Hasil analisis Data Tes Kelincahan <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4 X 10 Meter .....	69
4.18	: Hasil Analisis Data Tes Koordinasi Tangan dan Mata/Lambung Tangkap Bola .....	70
4.19	: Hasil Analisis Data Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda.....	71
4.20	: Hasil Analisis Data Tes Daya Tahan <i>Cardiovascular</i> Jalan dan Lari.....	72
4.21	: Hasil Analisis Data Semua Item Tes Putra dan Putri Fase A .....	73
4.22	: Hasil Analisis Data Tes Kelentukan <i>V Sit and Reach</i> .....	74
4.23	: Hasil Analisis Data Tes Daya Tahan Otot ( <i>Half Up Test</i> ).....	75
4.24	: Hasil Analisis Data Tes Koordinasi <i>Hand and</i> <i>Eye Coordination</i> .....	76
4.25	: Hasil Analisis Data Tes Kelincahan ( <i>T Test</i> ) .....	77
4.26	: Hasil Analisis Data Tes Daya Tahan Jantung Paru (Lari Keliling Bangku) .....	78

4.27	: Hasil Analisis Data Semua Item Tes Putra dan Putri Fase B .....	79
4.28	: Hasil Analisis Data Tes Koordinasi <i>Child Ball</i> .....	80
4.29	: Hasil Analisis Data Tes Ketepatan <i>Tok Tok Ball</i> .....	81
4.30	: Hasil Analisis Data Tes Kelincahan: <i>Shuttle Run 4x10 M Get Ball</i> .....	82
4.31	: Hasil Analisis Data Tes Kekuatan (Otot Perut): <i>Move the Ball</i> .....	83
4.32	: Hasil Analisis Data Tes Daya Tahan <i>Cardiovaskular: Lari 600 M</i> .....	84
4.33	: Hasil Analisis Data Semua Item Tes Putra dan Putri Fase C .....	85
4.34	: Hasil Analisis Data Total Keseluruhan Siswa dan Siswi Fase A, B, dan C .....	87

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
3.1	: Langkah-Langkah Pelaksanaan Fleksibilitas Tes Kaku..... 25
3.2	: Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4 X 10 Meter ..... 27
3.3	: Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Koordinasi Tangan dan Mata/Lambung Tangkap Bola ..... 29
3.4	: Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda..... 32
3.5	: Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Jalan dan Lari ..... 35
3.6	: Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Kelentukan <i>V Stand and Reach</i> ..... 37
3.7	: Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Kekuatan <i>Hulf Up Test</i> ..... 39
3.8	: Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes Koordinasi <i>Hand and Eye Coordination</i> . ..... 42
3.9	: Langkah-Langkah Pelaksanaan <i>T Test</i> ..... 45
3.10	: Langkah-Langkah Pelaksanaan Daya Tahan Kardiovaskular Keliling Bangku ..... 47
3.11	: Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes <i>Child Ball</i> ..... 49
3.12	: Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes <i>Tok-Tok Ball</i> ..... 50
3.13	: Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes <i>Shuttle Run</i> 4x10m ..... 52
3.14	: Langkah-Langkah Pelaksanaan Tes <i>Move the Ball</i> ..... 54
3.15	: Langkah-langkah pelaksanaan tes lari 600 meter ..... 55
4.1	: Diagram Hasil Analisis Data Tes Kaku. .... 68
4.2	: Pie Hasil Analisis Data Tes Kaku ..... 68
4.3	: Diagram Hasil Analisis Data Tes Kelincahan <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4 X 10 Meter ..... 69
4.4	: Pie Hasil Analisis Data Tes Kelincahan <i>Shuttle Run</i> Memindahkan Balok 4 X 10 Meter ..... 69

4.5	: Diagram Hasil Analisis Data Tes Koordinasi Tangan dan Mata/Lambung Tangkap Bola .....	70
4.6	: Pie Hasil Analisis Data Tes Koordinasi Tangan dan Mata/Lambung Tangkap Bola .....	70
4.7	: Diagram Hasil Analisis Data Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda .....	71
4.8	: Pie Hasil Data Tes Keseimbangan Berdiri Dengan Satu Kaki Sambil Menyangga Benda .....	71
4.9	: Diagram Hasil Tes Daya Tahan <i>Cardiovascular</i> Jalan dan Lari.....	72
4.10	: Pie Hasil Tes Daya Tahan <i>Cardiovascular</i> Jalan dan Lari .....	72
4.11	: Diagram Hasil Analisis Data Semua Item Tes Putra dan Putri Fase A .....	73
4.12	: Pie Hasil Analisis Data Semua Item Tes Putra dan Putri Fase A .....	74
4.13	: Diagram Analisis Data Tes Kelentukan <i>V Sit and Reach</i> .....	74
4.14	: Pie Analisis Data Tes Kelentukan <i>V Sit and Reach</i> .....	75
4.15	: Diagram Analisis Data Tes Daya Tahan Otot ( <i>Half Up Test</i> ) ....	75
4.16	: Pie Analisis Data Tes Daya Tahan Otot ( <i>Half Up Test</i> ) .....	76
4.17	: Diagram Analisis Data Tes Koordinasi <i>Hand and Eye Coordination</i> .....	76
4.18	: Pie Analisis Data Tes Koordinasi <i>Hand and Eye Coordination</i> .....	77
4.19	: Diagram Analisis Data Tes Kelincahan ( <i>T Test</i> ).....	77
4.20	: Pie Analisis Data Tes Kelincahan ( <i>T Test</i> ) .....	78
4.21	: Diagram Analisis Data Tes Daya Tahan Jantung Paru (Lari Keliling Bangku) .....	78
4.22	: Pie Analisis Data Tes Daya Tahan Jantung Paru (Lari Keliling Bangku).....	79
4.23	: Diagram Analisis Data Semua Item Tes Putra dan Putri Fase B .....	80
4.24	: Pie Analisis Data Semua Item Tes Putra dan Putri Fase B .....	80
4.25	: Diagram Analisis Data Tes Koordinasi <i>Child Ball</i> .....	81

4.26	: Pie Analisis Data Tes Koordinasi <i>Child Ball</i> .....	81
4.27	: Diagram Analisis Data Tes Ketepatan <i>Tok Tok Ball</i> .....	82
4.28	: Pie Analisis Data Tes Ketepatan <i>Tok Tok Ball</i> .....	82
4.29	: Diagram Analisis Data Tes Kelincahan: <i>Shuttle Run 4x10 M Get Ball</i> .....	83
4.30	: Pie Analisis Data Tes Kelincahan: <i>Shuttle Run 4x10 M Get Ball</i> .....	83
4.31	: Diagram Analisis Data Tes Kekuatan (Otot Perut): <i>Move the Ball</i> .....	84
4.32	: Pie Analisis Data Tes Kekuatan (Otot Perut): <i>Move the Ball</i> .....	84
4.33	: Diagram Analisis Data Tes Daya Tahan <i>Cardiovaskular: Lari 600 M</i> .....	85
4.34	: Pie Analisis Data Tes Daya Tahan <i>Cardiovaskular: Lari 600 M</i> .....	85
4.35	: Diagram Analisis Data Semua Item Tes Putra dan Putri Fase C .....	86
4.36	: Pie Analisis Data Semua Item Tes Putra dan Putri Fase C .....	86
4.37	: Diagram Analisis Data Total Keseluruhan Item Tes Siswa dan Siswi Fase A, B, dan C .....	87
4.38	: Pie Analisis Data Total Keseluruhan Item Tes Siswa Dan Siswi fase A, B, dan C .....	87



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Tabulasi Data Hasil Penelitian TKSI.....	102
2 : Nama-Nama Siswa.....	118
3 : Surat Pengantar/Ijin Penelitian.....	124
4 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	125
5 : Kartu Bimbingan.....	126
6 : Sertifikat Plagiasi .....	128
7 : Dokumentasi .....	129