DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL xv

DAFTAR GAMBAR xvi

DAFTAR LAMPIRAN xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Pembatasan Masalah 5
D. Rumusan Masalah 6
E. Tujuan Penelitian 7
F. Manfaat Penelitian 7
G. Ruang Lingkup Penelitian 9
H. Penjelasan judul 9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Pendidikan Jasmani 11
B. Belajar dan Pembelajaran 13
1. Pengertian Belajar dan Pembelajaran 13
2. Prinsip-prinsip Belajar dan Pembelajaran 14
3. Belajar Motorik 16
4. Tahap Belajar gerak 17
5. Tujuan Belajar dan Pembelajaran 18
C. Latihan 18
1. Pengertian Latihan 18
2. Tujuan Latihan 19
D. Outward Bound 19
1. Pengertian Outward Bound 19
2. Sejarah Outward Bound 20
3. Metode Pembelajaran Outward Bound 21
4. Jenis-jenis Latihan Outward Bound 24
E. Teamwork 28

.

1. Pengertian Teamwork 28
2. Konsep Atau Skenario Teamwork 29
F. Kerangka Berpikir 29
G. Hipotesis Penelitian 31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian 33
B. Desain Penelitian..... 34
C. Populasi dan Sampel 35
1. Populasi 35
2. Sampel..... 35
D. Variabel Penelitian 36
E. Definisi Operasional Variabel 37
F. Teknik Pengumpulan Data 38
G. Instrumen Penelitian 38
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen 43
1. Validitas Instrumen 43
2. Reliabilitas Instrumen 44
I. Teknik Analisis Data 45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 48
1. Deskripsi Data 48
2. Hasil Analisis Data 55
3. Pengujian Hipotesis 55
B. Pembahasan..... 59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 68
B. Saran..... 69

DAFTAR PUSTAKA..... 70

LAMPIRAN 72