

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Kegunaan Dan Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Definisi Kebugaran Jasmani	7
2.1.2 Manfaat Melakukan Latihan Kondisi Fisik	9
2.1.3 Tujuan Latihan Kebugaran Jasmani	10
2.1.4 Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani	11
2.1.5 Ciri-Ciri Seseorang Yang Memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani Baik	12
2.1.6 Pondok Pesantren	12
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	20
2.3 Kerangka Konseptual.....	21
2.4 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	23

3.1. Metode Penelitian	23
3.2. Variabel Penelitian	23
3.3. Populasi Dan Sampel	23
3.4. Teknik Pengumpulan Data	24
3.5. Instrumen Penelitian.....	24
3.6. Teknik Analisis Data.....	33
3.7. Langkah-Langkah Penelitian	35
3.8. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	35
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	37
4.1.1 Deskripsi Data	39
4.1.2 Pengujian Hipotesis	41
4.2 Pembahasan	41
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1 Simpulan.....	43
5.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	46
RIWAYAT HIDUP.....	55