

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	5
2.1 Kajian Pustaka	5
2.1.1 Kebugaran Jasmani	5
2.1.2 Karakteristik Siswa SMK	20
2.1.3 Manfaat Kebugaran Jasmani bagi Peserta Didik	22
2.1.4 Pondok Pesantren	23
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	26
2.3 Kerangka Konseptual	30
2.4 Hipotesis Penelitian	31
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	32
3.1 Metode Penelitian	32

	Halaman
3.2 Variabel Penelitian	33
3.3 Populasi Penelitian	33
3.4 Sampel Penelitian.....	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data	33
3.6 Instrumen Penelitian	34
3.7 Teknik Analisis Data	44
3.8 Langkah-langkah Penelitian	45
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	45
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil Penelitian	47
4.2 Pembahasan	53
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Simpulan	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	71
RIWAYAT HIDUP PENULIS	87