

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
HALAMAN PRIBADI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Definisi Operasional.....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Kegunaan Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	8
2.1. Konsep Kebugaran Jasmani	8
2.2. Fungsi Kebugaran Jasmani untuk Kegiatan Alam Terbuka	9
2.3. Komponen Kebugaran Jasmani.....	11
2.4. Olahraga, Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Hidup.....	12
2.5. Kegiatan Latihan Fisik Rutin Pecinta Alam <i>Advance</i>	13
2.6. Kegiatan Alam Terbuka	13
2.7. Penelitian yang Relevan	17
2.8. Kerangka Konseptual	18
2.9. Hipotesis Penelitian	20
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	21
3.1 Metode Penelitian.....	22

3.2 Variabel Penelitian	22
3.3 Populasi dan Sampel	22
3.4 Teknik Pengumpulan Data	23
3.5 Instrumen Penelitian	23
3.6 Teknik Analisis Data	31
3.7 Langkah-langkah Penelitian	31
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	32
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.2 Pembahasan	38
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Simpulan	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	47

