

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Struktur Organisasi Skripsi	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	11
A. Kajian Pustaka	11
1. Pendidikan Jasmani	11
a. Hakekat Pendidikan Jasmani	11
b. Esensi Pembelajaran Penjas	12
2. Kebugaran Jasmani	13
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	13
b. Fungsi Kebugaran Jasmani	15
c. Komponen Kebugaran Jasmani	15
d. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani	16

3.	Pendidikan Terpadu	17
a.	Pengertian Pendidikan Terpadu	17
b.	Penerapan Kurikulum Terpadu	18
c.	Sistem Boarding School	19
4.	Pondok Pesantren Terpadu Darul ‘Amal	21
a.	Profil Pondok Pesantren Terpadu Darul ‘Amal	21
b.	Visi, Misi dan Tujuan	21
c.	Sarana dan Prasarana	23
d.	Jadwal Kegiatan	25
e.	Satuan Pendidikan	27
5.	SMA Terpadu Darul ‘Amal	27
a.	Profil SMA Terpadu Darul ‘Amal	27
b.	Visi, Misi dan Tujuan	29
c.	Sarana dan Prasarana	30
6.	SMA Negeri 1 Jampangkulon	31
a.	Profil SMA Negeri 1 Jampangkulon	31
b.	Visi, Misi dan Tujuan	34
c.	Sarana dan Prasarana	35
B.	Kerangka Pemikiran	36
C.	Hipotesis Penelitian	37
BAB III	METODE PENELITIAN	38
A.	Lokasi dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian	38
1.	Lokasi Penelitian	38
2.	Populasi	38
3.	Sampel	40
B.	Desain Penelitian	42
C.	Metode Penelitian	43
D.	Definisi Operasional	44

	E. Instrumen Penelitian	45
	F. Teknik Pengumpulan Data	59
	G. Pengolahan dan Analisis Data	60
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
	A. Hasil Penelitian	64
	1. Data Tes Kebugaran Jasmani	64
	2. Uji Normalitas	69
	3. Uji Homogenitas	69
	4. Uji Hipotesis	71
	B. Pembahasan	73
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
	A. Kesimpulan	76
	B. Saran	76
	DAFTAR PUSTAKA	78
	LAMPIRAN	