

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Batasan Penelitian	5
F. Batasan Istilah	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN	
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Hakekat kebugaran jasmani.....	7
a. Definisi kebugaran jasmani.....	7
b. Komponen-komponen kebugaran jasmani.....	9
1) Kekuatan.....	9
2) Kecepatan.....	10
3) Kelenturan.....	10
4) Daya Tahan.....	11
5) Kelincahan.....	11
6) Keseimbangan.....	11
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani...	12

Hakmal Purnama Sultan, 2013

Profil Kebugaran Jasmani Dan Softskill Santri Smp Islam Nurul Fikri Boarding School Lembang Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

d. Manfaat kebugaran jasmani.....	13
e. Cara meningkatkan kebugaran jasmani.....	14
f. Pengukuran kebugaran jasmani.....	15
2. Hakekat <i>softskill</i>	17
a. Definisi <i>softskill</i>	18
b. Variabel <i>softskill</i>	19
c. Peranan <i>softskill</i> dalam kehidupan.....	20
d. Kehidupan bermasyarakat.....	21
e. Interaksi santri di pesantren.....	22
f. Metode pengembangan <i>softskill</i>	22
3. Profil pesantren Nurul Fikri Boarding School Lembang.....	23
a. Aktivitas Santri.....	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode penelitian.....	26
B. Prosedur Penelitian.....	27
1. Lokasi dan objek penelitian.....	27
2. Populasi dan sampel.....	27
3. Langkah-langkah penelitian.....	28
4. Instrument penelitian.....	29
a. Angket.....	29
b. Tes kebugaran jasmani.....	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA

A. Hasil pengolahan data.....	38
1. Hasil penelitian.....	38
a. <i>Softskill</i>	38
b. Tes kebugaran jasmani.....	44

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	----

LAMPIRAN- LAMPIRAN	50
---------------------------------	----

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Hakmal Purnama Sultan, 2013

Profil Kebugaran Jasmani Dan Softskill Santri Smp Islam Nurul Fikri Boarding School Lembang Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu