

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| UCAPAN TERIMA KASIH | iii |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| E. Batasan Penelitian | 7 |
| F. Pengertian Istilah | 7 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS | 9 |
| A. Kajian Pustaka | 9 |
| 1. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan | 9 |
| a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan..... | 9 |
| b. Tujuan Pembelajaran Penjasorkes | 12 |
| c. Dasar Falsafah Penjasorkes | 15 |
| 2. Perilaku Hidup Sehat | 20 |
| a. Perilaku | 20 |
| b. Perilaku Kesehatan | 23 |
| 3. Karakteristik Boarding School (Sekolah Berasrama) | 35 |
| B. Kerangka Pemikiran | 37 |
| C. Hipotesis Penelitian | 39 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 40 |
| A. Metode Penelitian | 40 |

| | |
|---|-----------|
| B. Populasi dan Sampel | 42 |
| 1. Populasi | 42 |
| 2. Sampel | 42 |
| C. Desain Penelitian dan Langkah-langkah Penelitian | 43 |
| 1. Desain Penelitian | 43 |
| 2. Langkah-langkah Penelitian | 44 |
| D. Definisi Operasional | 46 |
| E. Instrumen Penelitian | 46 |
| 1. Observasi | 47 |
| 2. Kuesioner atau Angket | 48 |
| 3. Dokumentasi | 48 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 48 |
| 1. Observasi Pembelajaran Penjasorkes | 49 |
| 2. Angket Perilaku Hidup Sehat | 51 |
| G. Pemantapan Instrumen | 55 |
| 1. Uji Validitas | 56 |
| 2. Uji Reliabilitas | 56 |
| H. Analisis Data | 57 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 59 |
| A. Hasil Penelitian | 59 |
| 1. Deskripsi Data | 59 |
| 2. Uji Normalitas Data | 59 |
| 3. Uji Homogenitas | 60 |
| 4. Uji Hipotesis | 61 |
| B. Diskusi Penemuan | 62 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 64 |
| A. Kesimpulan | 64 |
| B. Saran | 64 |
| DAFTAR PUSTAKA | 66 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | |