

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan masalah.....	3
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	5
A. Kajian Teoritis.....	5
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	5
1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	5
1.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	7
1.3 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	11
2. Hakikat Motivasi Kerja.....	12
B. Kerangka Berfikir.....	15
C. Hipotesis.....	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	17
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel.....	17
C. Metode Penelitian.....	17
D. Instrumen Penelitian.....	19
E. Teknik Analisis Data.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	23
A. Deskripsi data Penelitian.....	23
B. Hasil Penelitian.....	24
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	25
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	27
A. Kesimpulan.....	27
B. Saran.....	27
DAFTAR PUSTAKA.....	28

