

3. Manfaat Kesehatan/kebugaran jasmani.....	35
4. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani.....	37
5. Tujuan Kebugaran Jasmani .....	41
C. Penelitian Terdahulu .....	42
D. Kerangka Berpikir.....	44
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
A. Langkah-Langkah Penelitian .....	51
1. Metode Penelitian.....	51
2. Variabel Penelitian .....	51
3. Definisi Konseptual dan Operasional .....	52
a. Fungsi Pola Makan dan Minum Rasulullah Saw .....	52
b. Kesehatan jasmani .....	53
4. Sumber Data .....	53
5. Populasi dan Sampel Penelitian .....	54
B. Teknik Pengumpulan Data .....	55
C. Instrumen Pengumpulan Data .....	55
1. Observasi. ....	55
2. Wawancara .....	57
3. Dokumentasi .....	63
D. Teknik Analisis Data .....	64
1. Reduksi Data .....	64
2. Display Data.....	65
3. Kesimpulan dan Verifikasi .....	65
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>67</b>
A. Profil MAN 1 Kota Tasikmalaya .....	67
B. Hasil Penelitian.....	69
1. Fungsi Pola Makan dan Minum Rasulullah Saw pada Siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya .....	69

2. Penerapan Konsep Kesehatan dalam Perspektif Kesehatan Secara Umum dan Perspektif Islam pada Siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya .....	79
3. Pengaruh Fungsi Pola Makan dan Minum Rasulullah Saw Terhadap Kesehatan Jasmani pada Siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya .....	84
C. Pembahasan .....	87
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>98</b>
A. Simpulan .....	98
B. Saran .....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>100</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>105</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>114</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jadwal Pelaksanaan.....	8
Tabel 2 Panduan Observasi MAN 1 Kota Tasikmalaya.....	56
Tabel 3 Panduan Wawancara dengan Kepala MAN 1 Kota Tasikmalaya.....	58
Tabel 4 Panduan Wawancara dengan Wakil Kepala Madrasah Bidang Kesiswaan MAN 1 Kota Tasikmalaya.....	59
Tabel 5 Panduan Wawancara dengan Wali Kelas X IPA dan Guru MAN 1 Kota Tasikmalaya.....	60
Tabel 6 Panduan Wawancara dengan Orang Tua Siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya.....	61
Tabel 7 Panduan Wawancara dengan Siswa Kelas X IPA MAN 1 Kota Tasikmalaya.....	73

