

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II. LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>12</b>
A. Kajian Teoritis.....	12
1. Hakikat Bantingan Kayang ( <i>jabliah</i> ).....	12
2. Hakikat Latihan .....	14
3. Hakikat Latihan Individualisasi.....	17
4. Hakikat Latihan <i>Push-Up</i> .....	17
5. Hakikat Latihan <i>Back-Up</i> .....	19
6. Hakikat Latihan <i>Squat-Jump</i> .....	22
B. Kerangka Berfikir.....	24
C. Hipotesis.....	28
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Lokasi Penelitian .....	29
B. Waktu Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel .....	29
D. Metode Penelitian.....	29
E. Disain Penelitian.....	30

F. Instrumen dan Proses Penelitian.....	31
G. Teknik Analisis Data .....	35
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	39
C. Pengujian Hipotesis .....	41
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	43
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY