

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>10</b>
A. Kajian Teoritis .....	10
1. Hakikat Ekstrakurikuler .....	10
2. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	12
3. Klasifikasi Kebugaran Jasmani .....	14
4. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	21
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	21
6. Hakikat Atletik .....	24
7. Profil SMA Negeri 1 Sei Suka .....	28
B. Kerangka Berfikir .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>33</b>
A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian .....	33

B. Populasi dan Sampel .....	33
C. Metode Penelitian .....	34
D. Instrumen Penelitian .....	35
E. Petunjuk Penilaian .....	48
F. Teknik Analisis Data .....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	51
B. Hasil Penelitian .....	53
C. Pembahasan Penelitian .....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>70</b>
<b>SURAT-SURAT</b>	

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY