

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>Daftar lampiran.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	7
1.5 Manfaat Penelitian .....	7
1.5.1 Manfaat Praktis .....	7
1.5.2 Manfaat Teoritis.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
2.1 Motivasi .....	8
2.2 Macam-Macam Motivasi .....	9
2.2.1 Motivasi Intrinsik .....	9
2.2.2 Motivasi Ekstrinsik .....	11
2.3 Remaja.....	12
2.3.1 Ciri-Ciri Remaja .....	15
2.4 Pengertian Olahraga .....	23
2.4.1 Klasifikasi Olahraga .....	25
2.5 <i>Car free day</i> .....	31
2.6 Kerangka Berpikir.....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	36
3.1.1 Lokasi Penelitian.....	36
3.1.2 Waktu Penelitin.....	36

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
3.2.1 Populasi.....	36
3.2. 2.Sampel .....	36
3.3 Metode penelitian.....	37
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.4.1 Angket.....	38
3.4.2 Observasi .....	40
3.4.3 Dokumentasi .....	40
3.5 Instrumen Penelitian.....	40
3.6 Uji kualitas data .....	41
3.4.1 Uji Validitas .....	41
3.4.2 Uji Reliabilitas .....	41
3.7 Analisis Data .....	42
<b>BAB IV DATA PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	45
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	46
4.2.1 Uji Validitas .....	46
4.3 Deskripsi Data.....	57
4.3.1 Motivasi Remaja dalam Melakukan Aktivitas Olahraga pada Kegiatan Car Free Day di Kota Binjai .....	59
4.3.2 Motivasi Remaja dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Berdasarkan Demografi .....	64
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	69
<b>BAB V HASIL KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>75</b>
5.1 Kesimpulan .....	75
5.2 Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>