

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Batasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	12
2.1 Kerangka Teoritis	12
2.1.1 Hakikat Kebugaran Jasmani	12
2.1.2 Hakikat Ekstrakurikuler	25
2.1.3 Hakikat Karate	27
1.2. Kerangka Berpikir	31
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1. Desain Penelitian	35
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
3.3.1 Populasi.....	35
3.3.2 Sampel	36
3.4. Defenisi Operasional	37
3.4.1 Definisi Konsep	37
3.4.2 Definisi Operasional	38

3.5. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	39
3.6. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN	53
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	53
4.1.1 Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa SMP Negeri Kota Medan	53
4.1.2 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Kota Medan	58
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	69
BAB V KESIMPULAN & SARAN	75
5.1 Kesimpulan.....	75
5.2 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	

