DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **iv**

KATA PENGANTAR..... **v**

DAFTAR ISI..... **viii**

DAFTAR TABEL ..... **x**

DAFTAR GAMBAR..... **xi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN..... **1**

A. Latar belakang masalah..... 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Pembatasan Masalah 5

D. Rumusan Masalah 5

E. Tujuan Penelitian 6

F. Manfaat Penelitian 6

BAB II LANDASAN TEORITIS..... **7**

A. Kajian Teoritis..... 7

1. Hakekat Kebugaran Jasmani 7

2. Hakekat Olahraga Beladiri Tarung Derajat..... 12

3. Profil MAN 2 Model Medan 14

B. Kerangka Berpikir..... 16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 18

A. Tempat Dan Waktu Penelitian 18

B. Populasi dan Sampel 18

1. Populasi 18

2. Sampel 18

C. Metode Penelitian 19

D. Instrumen Penelitian 19

E. Teknik analisa Data..... 30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 33

A. Deskripsi Data Penelitian..... 33

B. Hasil Penelitian 34

C. Pembahasan Hasil penelitian 41

BAB V KESIMPULAN 44

A. Kesimpulan..... 44

B. Saran 44

DAFTAR PUSTAKA 46

LAMPIRAN-LAMPIRAN 47

DOKUMENTASI PENELITIAN..... 57

SURAT-SURAT