

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	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 Teori.....	7
1. Hakekat Kebugaran.....	7
2. Hakekat Ekstrakurikuler	18

3. Hakekat Sepak Bola.....	19
4. Profil SMA Negeri 1 Tiga Lingga.....	21
B. Kerangka Berfikir.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel.....	25
C. Metode Penelitian.....	26
D. Instrumen Penelitian.....	26
E. Petunjuk Penilaian	38
F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Data Penelitian	40
B. Hasil Penelitian.....	41
C. Pembahasan Hasil Penelitian	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
Daftar Pustaka.....	47
Lampiran	48