

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>6</b>
A. Tinjauan Teori Ekstrakurikuler.....	6
1. Pengertian Ekstrakurikuler .....	6
2. Tujuan Ekstrakurikuler.....	7
3. Jenis-jenis Ekstrakurikuler .....	8
4. Manfaat Ekstrakurikuler Olahraga .....	9
B. Tinjauan Teori Pencak Silat.....	11
1. Pengertian Pencak Silat.....	11
2. Teknik-teknik dalam Pencak Silat .....	12
3. Nilai-nilai Pendidikan Pencak Silat.....	15
4. Lima Pilar Karakter dalam Pencak Silat .....	16
C. Tinjauan Teori Pengendalian Diri ( <i>Self Control</i> ).....	18
1. Pengertian <i>Self Control</i> .....	18
2. Faktor-faktor <i>Self Control</i> .....	19
3. Jenis-jenis dan Aspek <i>Self Control</i> .....	21
D. Tinjauan Teori Remaja .....	22
1. Pengertian Remaja .....	22
2. Ciri-ciri dan Perkembangan Remaja .....	23
a. Ciri-ciri Remaja .....	23
b. Ciri-ciri Perkembangan .....	24

**Dany Sunda Putra, 2018**

**PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP  
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

E. Kerangka Berpikir .....	25
F. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Metode dan Desain Penelitian .....	28
B. Lokasi, Populasi dan Sampel .....	29
1. Lokasi Penelitian .....	29
2. Populasi .....	29
3. Sampel .....	29
C. Instrumen Penelitian .....	30
1. Uji Coba Instrumen .....	32
2. Uji Validitas .....	33
3. Uji Reliabilitas .....	34
D. Analisis Data .....	35
1. Uji Statistik Tingkat Pengendalian Diri .....	35
2. Uji Hipotesis .....	36
E. Langkah Penelitian .....	36
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Hasil Penelitian .....	38
B. Uji Normalitas .....	39
C. Hasil Analisis Uji Hipotesis .....	40
D. Pembahasan .....	42
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>47</b>
A. Simpulan .....	47
B. Rekomendasi .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

**Dany Sunda Putra, 2018**

**PENGARUH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT TERHADAP  
PENGENDALIAN DIRI SISWA SMPN 37 BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu