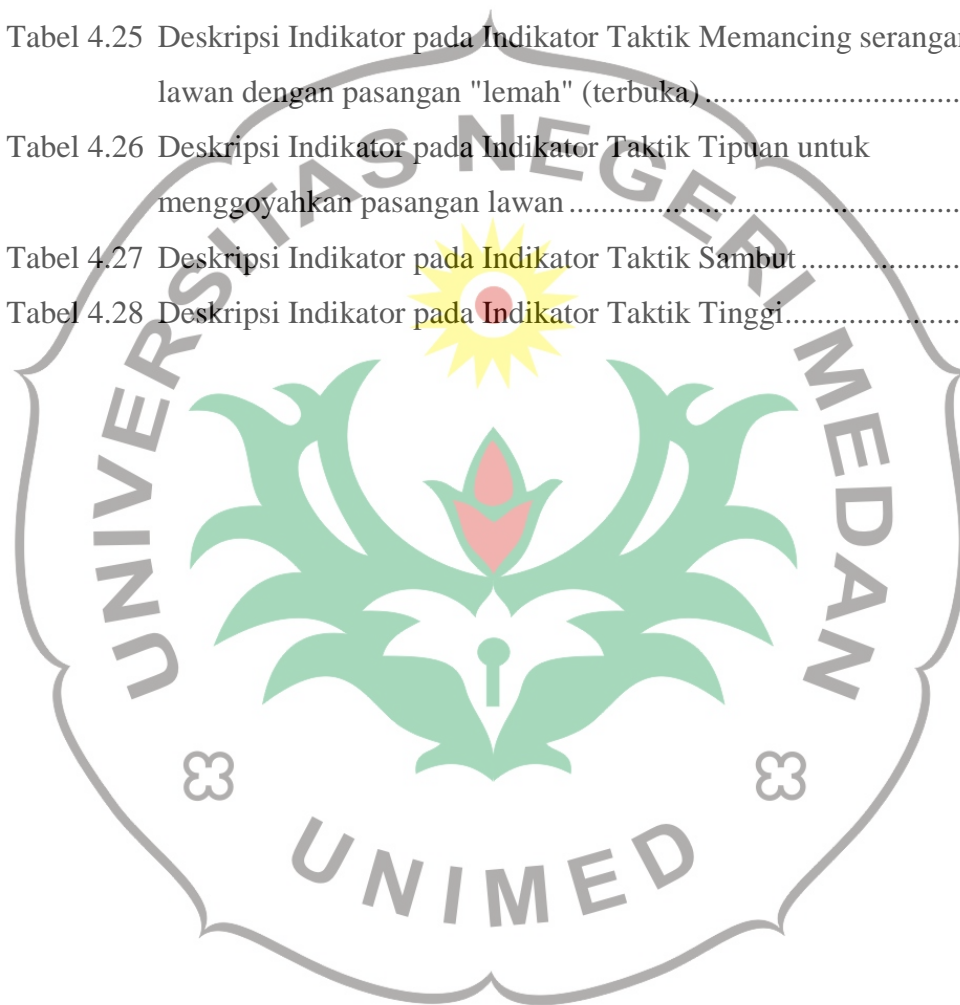


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-Kisi Angket	44
Tabel 4.1	Data pelatih dan siswa.....	48
Tabel 4.2	Norma Kecepatan Lari 30 Meter.....	54
Tabel 4.3	Sumber Pelatih Eks. Pencak Silat di Perguruan PAB Patumbak	54
Tabel 4.4	Rekapitulasi data fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat.....	55
Tabel 4.5	Pedoman Rentang Skala.....	56
Tabel 4.6	Deskripsi Indikator pada Indikator Latihan Daya Tahan.....	57
Tabel 4.7	Deskripsi Indikator pada Indikator Latihan kekuatan otot (<i>muscle strenght</i>)	57
Tabel 4.8	Deskripsi Indikator pada Indikator Latihan kecepatan (<i>speed</i>).....	58
Tabel 4.9	Deskripsi Indikator pada Indikator Latihan tenaga ledak (<i>muscle explosive power</i>).....	59
Tabel 4.10	Deskripsi Indikator pada Indikator Latihan ketangkasan (<i>agility</i>)...59	
Tabel 4.11	Deskripsi Indikator pada Indikator Latihan Kelenturan (<i>flexibility</i>)	60
Tabel 4.12	Deskripsi Indikator pada Indikator Latihan keseimbangan (<i>balance</i>).....	60
Tabel 4.13	Deskripsi Indikator pada Indikator Rasa Ketuhanan.....	61
Tabel 4.14	Deskripsi Indikator pada Indikator Tabah/tawakal dan sabra.....	62
Tabel 4.15	Deskripsi Indikator pada Indikator Sportif/jujur	62
Tabel 4.16	Deskripsi Indikator pada Indikator Sopan.....	63
Tabel 4.17	Deskripsi Indikator pada Indikator Tanggung jawab	63
Tabel 4.18	Deskripsi Indikator pada Indikator Tegas dan berani	64
Tabel 4.19	Deskripsi Indikator pada Indikator Ksatria	64
Tabel 4.20	Deskripsi Indikator pada Indikator Waspada dan tanggap.....	65
Tabel 4.21	Deskripsi Indikator pada Indikator Teknik pembentukan sikap dan Gerak pencak silat	66
Tabel 4.22	Deskripsi Indikator pada Indikator Teknik melakukan serangan.....	66
Tabel 4.23	Deskripsi Indikator pada Indikator Teknik melakukan belaan	67

Tabel 4.24 Deskripsi Indikator pada Indikator Taktik Penjajagan.....	68
Tabel 4.25 Deskripsi Indikator pada Indikator Taktik Memancing serangan lawan dengan pasangan "lemah" (terbuka).....	68
Tabel 4.26 Deskripsi Indikator pada Indikator Taktik Tipuan untuk menggoyahkan pasangan lawan.....	69
Tabel 4.27 Deskripsi Indikator pada Indikator Taktik Sambut.....	69
Tabel 4.28 Deskripsi Indikator pada Indikator Taktik Tinggi.....	70



THE
Character Building
UNIVERSITY