

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	11
2.1 Kajian Teori	11
2.1.1 Hakikat Kondisi Fisik	11
2.1.2 Hakekat Pencak Silat	21
2.3 Kerangka Berpikir	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	49
3.1 Jenis Penelitian	49
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	49
3.2.1 Lokasi Penelitian	49
3.2.2 Waktu Penelitian.....	49
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
3.3.1 Populasi	50
3.3.2 Sampel.....	50

3.4 Metode Penelitian	51
3.5 Instrumen Penelitian	52
3.6 Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
4.1 Deskripsi Data	59
4.2 Hasil Penelitian.....	60
4.2.1 Hasil Tes Sit Up.....	60
4.2.2 Hasil Push Up	61
4.2.3 Hasil Vertical Jump (Lompat Tegak)	63
4.2.3 Hasil Shuttle Run.....	65
4.2.4 Hasil Bleep Test.....	67
4.3 Analisis Data.....	68
4.4 Pembahasan	70
BAB V PENUTUP	78
5.1 Kesimpulan	78
5.2 Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	83

