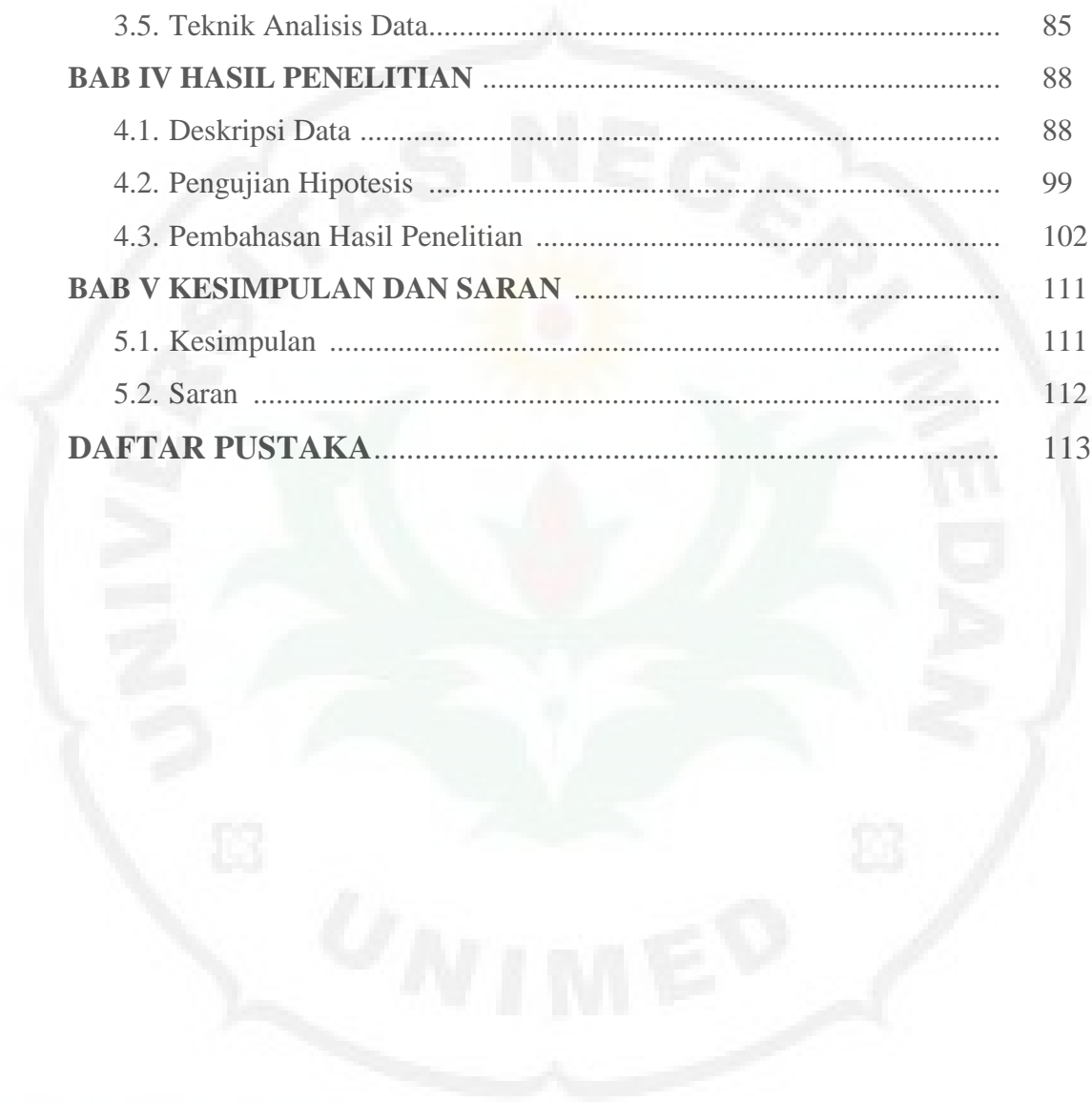


## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	11
1.3. Pembatasan Masalah .....	11
1.4. Perumusan Masalah .....	12
1.5. Tujuan Penelitian .....	12
1.6. Manfaat Penelitian .....	13
<b>BAB II KERANGKA KONSEPTUAL</b> .....	14
2.1. Kerangka Teoritis.....	14
2.1.1. Ekstrakurikuler .....	14
2.1.2. Pencak Silat Kategori Seni Baku Tunggal .....	19
2.1.3. Unsur Yang Mempengaruhi Seni Baku Tunggal .....	34
2.1.4. Hakikat Latihan.....	45
2.1.5. Metode Latihan <i>Part Method</i> .....	50
2.1.6. Metode Latihan <i>Whole Method</i> .....	55
2.1.7. Daya Tahan <i>Crdiovascular</i> .....	59
2.2. Kerangka Berfikir .....	64
2.3. Hipotesis Penelitian .....	70
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	71
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	71
3.2. Sumber Data.....	72
3.3. Desain Penelitian .....	74
3.4. Teknik Pengumpulan Data .....	77

3.5. Teknik Analisis Data.....	85
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>88</b>
4.1. Deskripsi Data .....	88
4.2. Pengujian Hipotesis .....	99
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian .....	102
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>111</b>
5.1. Kesimpulan .....	111
5.2. Saran .....	112
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>113</b>



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY