

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>PERSETUJUAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Fokus Penelitian .....	7
1.3. Rumusan Masalah .....	7
1.4. Tujuan Penelitian .....	7
1.5. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II : LANDASAN TEORITIS</b>	
2.1. Hakikat Senam .....	10
2.1.1. Pengertian Senam .....	10
2.1.2. Senam Kesegaran Jasmani.....	11
2.1.3. Unsur-Unsur Kesegaran Jasmani.....	14
2.2. Olahraga Tradisional.....	19
2.2.1. Olahraga Tradisional <i>Silek Tuo</i> .....	20
2.2.2. Jenis Gerak Silek Tuo Minangkabau .....	24
2.2.3. Tingkatan Pada Olahraga <i>Silek Tuo</i> .....	31
2.3. Draf Produk Yang Dikembangkan.....	39
2.3.1. Konsep Gerakan <i>Silek Tuo</i> Yang Diadopsi .....	40
2.3.2. Karakteristik Musik Senam .....	41
2.3.3. Tempo Senam Kesegaran Jasmani .....	43
2.4. Penelitian Relevan .....	43
2.5. Kerangka Berfikir .....	47
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
3.2. Subjek dan Objek Penelitian.....	51
3.3. Metode Penelitian .....	51
3.4. Langkah-Langkah Penelitian .....	54

3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	62
3.6. Instrumen Penelitian .....	63
3.7. Teknik Analisis Data.....	65
<b>BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Hasil Penelitian.....	68
4.2. Gerakan <i>Silek Tuo</i> Pada Senam SKJ <i>Silek Tuo</i> .....	144
4.3. Musik Pengiring SKJ <i>Silek Tuo</i> .....	155
4.4. Pengembangan SKJ <i>Silek Tuo</i> .....	158
4.5. Pembahasan .....	166
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Kesimpulan.....	170
5.2. Implikasi Produk .....	170
5.3. Saran .....	171
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	173
<b>LAMPIRAN</b> .....	179

THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY