

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Hakikat Kondisi Fisik	8
2.1.2 Hakikat Pencak Silat.....	12
2.2 Profil Perguruan Pencak Silat di Kabupaten Karo	14
2.2.1 Profil Tapak Suci Putera Muhammadiyah.....	14
2.2.2 Profil Teratai Suci.....	15
2.2.3 Profil PSHT	15
2.3 Hasil Peneltian yang Relevan.....	15
2.4 Kerangka Berpikir	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	18
3.1.1 Tempat Penelitian	18
3.1.2 Waktu Penelitian.....	18
3.2 Populasi dan Sampel	18
3.2.1 Populasi	18
3.2.2 Sampel	18
3.3 Metode Penelitian.....	19
3.4 Instrumen Penelitian.....	19
3.4.1 Tes <i>Sprint</i> 20 Meter	21
3.4.2 Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Broad Jump</i>).....	22
3.4.3 <i>Push-Up</i>	24
3.4.4 <i>Sit-Up</i>	25
3.4.5 <i>Shuttle Run</i>	26
3.4.6 V <i>Sit and Reach</i>	27
3.4.7 Tes Lari 300 M	28
3.4.8 Tes <i>Power Endurance</i> Otot Tungkai (<i>Test 10 Hop</i>).....	29

3.4.9 <i>Bleep Test</i>	30
3.5 Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	34
4.2 Hasil Penelitian.....	34
4.2.1 Profil Kecepatan Atlet Pencak Silat di Kabupaten Karo	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	53

