

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PRIBADI .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
UCAPAN TERIMAKASIH .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Definisi Operasional .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Kegunaan Penelitian .....	4
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS .....	5
2.1 Kajian Pustaka .....	5
2.1.1 Pengertian kebugaran jasmani .....	5
2.1.2 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	5
2.1.3 Komponen kebugaran jasmani .....	6
2.1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani .....	9
2.1.5 Hakikat Olahraga Parkour.....	9
2.1.6 Sejarah Parkour .....	10

2.1.8 Manfaat Parkour .....	16
2.1.9 Persiapan sebelum berlatih Parkour.....	17
2.1.10 Parkour Tasikmalaya .....	17
2.1.11 Program Latihan Parkour Tasikmalaya.....	18
2.2 Hasil penelitian yang relevan .....	23
2.3 Kerangka konseptual.....	23
2.4 Hipotesis Penelitian .....	23
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
3.1 Metode Penelitian .....	24
3.2 Variabel Penelitian.....	24
3.3 Populasi dan Sampel .....	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.5 Instrumen Penelitian .....	25
3.6 Teknik Analisis Data .....	32
3.7 Langkah – langkah Penelitian.....	34
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian .....	34
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	36
4.2 Pembahasan.....	42
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>45</b>
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
Lampiran – Lampiran .....	48

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Program latihan parkour minggu pertama .....	19
Tabel 2.2 Program latihan parkour minggu kedua .....	20
Tabel 2.3 Program latihan parkour minggu ketiga .....	21
Tabel 2.4 Program latihan parkour minggu keempat .....	22
Tabel 3.1 Tes lari 2,4 km pria dan wanita .....	27
Tabel 3.2 Norma Nilai Tes Push Up Pria dan Wanita .....	28
Tabel 3.3 Norma Nilai <i>Curl Up</i> Pria dan Perempuan .....	29
Tabel 3.4 Norma Nilai Tes <i>Fleksibility</i> Pria dan Wanita .....	31
Tabel 3.5 <i>Roads Maps</i> Penelitian .....	34
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas Atlet Parkour dan Tim Futsal .....	41
Tabel 4.2 Hasil Uji Homogenitas .....	42
Tabel 4.3 Hasil Uji Hipotesis Perbandingan dua rata-rata .....	42

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Jumping up or down</i> .....	12
Gambar 2.2 <i>Wall climb</i> .....	13
Gambar 2.3 <i>Precision Jump</i> .....	13
Gambar 2.4 <i>Running Precision Jump</i> .....	14
Gambar 2.5 <i>Roll</i> .....	14
Gambar 2. 6 <i>Balance</i> .....	15
Gambar 2.7 <i>Quadrupedal</i> .....	15
Gambar 2. 8 <i>Vaulthing</i> .....	16
Gambar 2.9 Logo Parkour Tasikmalaya .....	18
Gambar 4.2 Hasil Tes Push Up Atlet Parkour.....	37
Gambar 4.3 Hasil Tes Curl Up Atlet Parkour .....	38
Gambar 4.4 Hasil Tes Sit and Reach Atlet Parkour .....	38
Gambar 4.5 Hasil Tes Lari 2,4 Km Tim Futsal.....	39
Gambar 4.6 Hasil TeS Push Up Tim Futsal .....	40
Gambar 4.7 Hasil Tes Curl Up Tim Futsal .....	40
Gambar 4.8 Hasil Tes Sit and Reach Tim Futsal.....	41