

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR UJIAN	
PERNYATAAN	
HALAMAN PRIBADI	
ABSTRAK.....	
ABSTRACT.....	
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Kegunaan Penelitian.....	4
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	5
2.1. Kajian Pustaka.....	5
2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	14
2.3. Kerangka Konseptual	14
2.4. Hipotesis penelitian	15
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	16
3.1. Metode penelitian	16
3.2. Variabel penelitian	16
3.3. Populasi dan Sampel	16
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	17
3.5. Instrumen Penelitian.....	17
3.6. Teknik Analisis Data.....	21

3.7. Langkah-Langkah Penelitian.....	21
3.8. Waktu dan Tempat Penelitian	22
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23
3.1. Deskripsi Hasil Penelitian	23
3.2. Pembahasan	30
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	31
5.1. Kesimpulan.....	31
5.2. Saran.....	31
Daftar Pustaka	32
RIWAYAT HIDUP	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Bentuk Latihan Beban dan Otot Yang Terlatih	7
Tabel 2 Metode Pengembangan Koordinasi Menurut Pechtl	10
Tabel 3 Jumlah Populasi atlet dojo wiradadaha tahun 2022	17
Tabel 4 Hasil dan Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	23
Tabel 5 Hasil dan Klasifikasi V Sit and Reach Test	24
Tabel 6 Hasil dan Klasifikasi Sit Up.....	25
Tabel 7 Hasil dan Klasifikasi Squat Thrust.....	26
Tabel 8 Hasil dan Klasifikasi Pacer Test	28
Tabel 9 Hasil Tes Kebugaran Jasmani	29
Tabel 10 Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing	33
Lampiran 2 Surat Observasi/Penelitian.....	34
Lampiran 3 Balasan Surat Observasi/Penelitian	35
Lampiran 4 Norma Test V Sit And Reach.....	36
Lampiran 5 Norma Test Sit Up.....	37
Lampiran 6 Norma Test Squat Thrust.....	38
Lampiran 7 Lembar Penilaian Pacer Test	39
Lampiran 8 Norma Test Pacer	40
Lampiran 9 Rumus Perhitungan Kebugaran	41
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	42