

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
<i>ABTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	6
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	6
2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani	7
2.1.4 Manfaat Kebugaran Jasmani	10
2.1.5 Hakikat Olahraga Calisthenics	10
2.1.6 Sejarah Olahraga Calisthenics	11
2.1.7 Teknik-teknik Dasar Calisthenics.....	12
2.1.8 Manfaat Olahraga Calisthenics.....	24

	Halaman
2.1.9 Calisthenics Dadaha.....	26
2.1.10 Program Latihan <i>Calisthenics</i> Dadaha.....	27
2.1.11 Hakikat Olahraga Parkour.....	30
2.1.12 Sejarah Olahraga Parkour.....	30
2.1.13 Teknik-teknik Dasar Parkour.....	32
2.1.14 Manfaat Parkour.....	36
2.1.15 Parkour Tasikmalaya.....	37
2.1.16 Program Latihan Parkour Tasikmalaya.....	38
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	42
2.3 Kerangka Konseptual.....	43
2.4 Hipotesis Penelitian.....	44
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	45
3.1 Metode Penelitian.....	45
3.2 Variabel Penelitian.....	45
3.3 Populasi dan Sampel.....	46
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.5 Instrumen Penelitian.....	47
3.6 Teknis Analisis Data.....	55
3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	56
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian.....	57
3.8.1 Waktu Penelitian.....	57
3.8.2 Tempat Penelitian.....	58
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	59
4.1.1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Komunitas Parkour.....	59
4.1.2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Komunitas <i>Calisthenics</i>	60
4.1.3 Hasil Uji Normalitas.....	62
4.1.4 Hasil Uji Homogenitas.....	62
4.1.5 Hasil Uji Hipotesis.....	63
4.2 Pembahasan.....	64
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	66

	Halaman
5.1 Simpulan	66
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Push up</i>	13
Gambar 2.2 <i>Regular push up</i>	13
Gambar 2.3 <i>Diamond Push up</i>	14
Gambar 2.4 <i>Wide push up</i>	14
Gambar 2.5 <i>Pike push-up</i>	15
Gambar 2.6 <i>Pseudo push up</i>	15
Gambar 2.7 <i>Archer push up</i>	15
Gambar 2.8 <i>Hindu push-up</i>	16
Gambar 2.9 <i>Regular pull-up</i>	17
Gambar 2. 10 <i>Close grip pull-up</i>	17
Gambar 2.11 <i>Wide pull-up</i>	18
Gambar 2.12 <i>Wide back pull-up</i>	18
Gambar 2.13 <i>Typewrite pull-up</i>	19
Gambar 2.14 <i>Regular Dips</i>	19
Gambar 2. 15 <i>Straight dips</i>	20
Gambar 2. 16 <i>Close straight dips</i>	20
Gambar 2.17 <i>Knee raise on bar</i>	21
Gambar 2.18 <i>Wipers abs on bar</i>	21
Gambar 2.19 <i>Leg raise on bar</i>	22
Gambar 2.20 <i>Backlever</i>	22
Gambar 2.21 <i>Frontlever</i>	23
Gambar 2.22 <i>Human Flag</i>	23
Gambar 2.23 <i>Dragon Flag</i>	24
Gambar 2.24 <i>Muscle up</i>	24
Gambar 2.25 Logo <i>Calisthenics</i> Dadaha Tasikmalaya 4Pm.....	26
Gambar 2. 26 <i>Jumping up or down</i>	32
Gambar 2.27 <i>Wall climb</i>	33
Gambar 2.28 <i>Precision Jump</i>	33
Gambar 2.29 <i>Running Precision Jump</i>	34

	Halaman
Gambar 2.30 <i>Roll</i>	34
Gambar 2.31 <i>Balance</i>	35
Gambar 2.32 <i>Quadrupedal</i>	35
Gambar 2.33 <i>Vaulthing</i>	36
Gambar 2.34 Logo <i>Parkour</i> Tasikmalaya.....	37
Gambar 4.1 Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Komunitas <i>Parkour</i>	60
Gambar 4.2 Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Komunitas <i>Calisthenics</i>	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Program Latihan Calisthenics Dadaha Minggu Pertama.....	28
Tabel 2.2 Program Latihan Calisthenics Dadaha Minggu Ke dua	28
Tabel 2.3 Program Latihan <i>Calisthenics</i> Dadaha Minggu Ke tiga.....	29
Tabel 2.4 Program Latihan <i>Calisthenics</i> Dadaha Minggu Ke 4.....	29
Tabel 3.1 Norma Nilai Tes Lari 2,4 km Pria dan Perempuan	48
Tabel 3.2 Norma Nilai Tes Push Up km Pria dan Perempuan	50
Tabel 3.3 Norma Nilai <i>Curl Up</i> Pria dan Wanita	52
Tabel 3.4 Norma Nilai Tes <i>Fleksibility</i> Pria dan Wanita	53
Tabel 3.5 Waktu Penelitian	57
Tabel 4.1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Komunitas <i>Parkour</i>	60
Tabel 4.2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Komunitas <i>Calisthenics</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 SK Pembimbing	69
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	72
Lampiran 4 Norma-Norma Tes	74
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	76
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas Liliefors Komunitas Parkour	79
Lampiran 7 Hasil Uji normalitas liliefors komunitas calisthenics	80
Lampiran 8 Hasil Uji Homogenitas	81
Lampiran 9 Hasil Uji Hipotesis	82
Lampiran 10 Tabel statistika	83
Lampiran 11 Riwayat hidup	86