

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Definisi Operasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Pengertian latihan.....	7
2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	8
2.1.3 Bentuk Bentuk Latihan	10
2.1.5 Manfaat Latihan	15
2.1.6 Jenis Latihan Yang Meningkatkan Kondisi Fisik	16
2.1.7 Daya Tahan Cardiovascular	17
2.1.8 Pencak Silat.....	20
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	27
2.3 Kerangka Konseptual	28
2.4 Hipotesis Penelitian.....	28
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	30

3.1 Metode Penelitian.....	30
3.2 Variabel Penelitian	30
3.3 Desain Penelitian.....	31
3.4 Populasi dan Sampel	31
3.4.1 Populasi	31
3.4.2 Sampel.....	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.6 Instrumen Penelitian.....	33
3.7 Teknis Analisis Data	34
3.8 Langkah-Langkah Penelitian	36
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	37
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	38
4.1.1 Deskripsi Data.....	38
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	39
4.1.3 Hasil Pengujian Normalitas Data	39
4.1.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	40
4.1.5 Hasil Pengujian Hipotesis	40
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	50
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Waktu Penelitian	37
Tabel 3. 1 Data hasil penelitian.....	38
Tabel 4. 1 Hasil perhitungan dari tes awal dan tes akhir	39
Tabel 5. 1 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	40
Tabel 6. 1 Pengujian Homogenitas Data.....	40
Tabel 7. 1 Tabel Pengujian Hipotesis	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga.....	9
Gambar 3. 1 Model Eksperimen dengan desain <i>One Group Pretest-Posttest</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 2. 1 Data Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir	51
Lampiran 3. 1 Program Latihan	52
Lampiran 4. 1Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes	54
Lampiran 5. 1 Uji Normalitas Liliefors Tes Awal, Tes Akhir, dan Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal (<i>Prestest</i>) dan Tes Akhir (<i>Postest</i>)	56
Lampiran 6. 1Uji Homogenitas dan Uji Hiotesis.....	58
Lampiran 7. 1Surat Keputusan (SK) Penguji.....	60
Lampiran 8. 1 Surat Keputusan (SK) Pembimbing	61
Lampiran 9. 1 Surat Izin Observasi.....	62
Lampiran 10. 1 Surat Balasan Observasi	63
Lampiran 11. 1 Dokumentasi Observasi.....	64

