

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.6 Tujuan Penelitian	6
1.7 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	8
2.2 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	9
2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	13
2.4 Tes-Tes Standar Dalam Kebugaran Jasmani	16
2.5 Sejarah Pencak Silat	19
2.5.1 Pengertian Pencak Silat	21
2.5.2 Teknik Dasar Pencak Silat	23
2.6 New Normal	33
2.7 Penelitian Relevan	35
2.8 Kerangka Berpikir.....	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	34
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	34
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
3.3 Populasi dan Sampel.....	39
3.4 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan data.....	40
3.5.1. Instrumen Penelitian	40
3.5.2. Teknik Pengumpulan Data	41
3.6 Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1. Tingkat Kebugaran Jasmani Atlit Padepokan IPSI	41
4.1.2 Tingkat Kebugaran Kebugaran Kondisi Fisik Atlit	
Pencak Silat Padepokan IPSI Kota Jambi	43
1. Lari 50 Meter (<i>sprint</i>)	43
2. Gantung Angkat Tubuh (putra) dan Gantung Siku	
Tekuk (putri)	44
3. Baring Duduk (<i>Sit Up</i>).....	46
4. Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	48
5. Lari 1000 Meter (putra) dan Lari 800 Meter (putri)	50
4.2. Pembahasan	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	56
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	56

DAFTAR PUSTAKA.....

LAMPIRAN