

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Batasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Pencak Silat	7
2.1.1. Profil Perguruan Silat Nasional (PSN) Perisai Putih	10
2.2. Kondisi Fisik.....	10
2.2.1. Unsur-Unsur Kondisi Fisik	11
2.2.2. Komponen Kondisi Fisik Pencak Silat.....	18
2.3. <i>Circuit training</i>	20
2.3.1. Petunjuk <i>Circuit Training</i>	22
2.3.2. Keuntungan Latihan <i>Circuit Training</i>	24
2.3.3. Bentuk Latihan <i>Circuit Training</i>	24
2.4. Penelitian Relevan	31
2.5. Kerangka Berpikir	34
2.6. Hipotesis	35
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	36
3.2 Rancangan Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel	37
3.4 Variabel Penelitian.....	38
3.5 Instrumen Penelitian	38
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.7 Analisis Data	54
3.7.1 Uji Normalitas	55
3.7.2 Uji Homogenitas.....	56
3.7.3 Uji Hipotesis	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	57
4.2. Distribusi Frekuensi	60
4.2.1. Tes Awal Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat	60
4.2.2. Tes Akhir Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat	67
4.3. Uji Syarat Analisis	74
4.3.1. Uji Normalitas.....	74
4.3.2. Uji Homogenitas	78
4.3.3. Uji Hipotesis	80
4.4. Pembahasan.....	83

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	85
5.3. Keterbatasan Penelitian.....	85
5.2. Saran.....	86

DAFTAR PUSTAKA	87
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Squat.....	25
2. Skipping.....	26
3. Squat Thrust	27
4. Jumpping Jack	28
5. Elbow Plank	29
6. Squat Jump	30
7. Zig-Zag Run	31
8. Shuttle Run.....	39
9. Sit Up.....	41
10. Push Up	42
11. Lari 30 Meter.....	50
12. V-sit And Reach	52
13. Duduk Pada Tembok.....	53
14. Histogram Tes Awal Daya Tahan	60
15. Histogram Tes Awal Shuttle Run.....	61
16. Histogram Tes Awal Sit Up	62
17. Histogram Tes Awal Push Up	63
18. Histogram Tes Awal Duduk pada Tembok	64
19. Histogram Tes Awal V-Sit And Reach	65
20. Histogram Tes Awal Lari 30 Meter	66
21. Histogram Tes Akhir Daya Tahan.....	67
22. Histogram Tes Akhir Shuttle Run	68
23. Histogram Tes Akhir Sit Up	69
24. Histogram Tes Akhir Push Up	70
25. Histogram Tes Akhir Duduk pada Tembok	71
26. Histogram Tes Akhir V-sit And Reach	72
27. Histogram Tes Akhir Lari 30 Meter.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori dan Kelas Pencak Silat	9
2. Bagan Rancangan Penelitian.....	36
3. Norma Shuttle Run.....	40
4. Norma Sit Up	41
5. Norma Push up.....	43
6. Klasifikasi Level Daya Tahan	45
7. Penilaian Daya Tahan	49
8. Norma Lari 30 Meter	51
9. Norma Penilaian V-sit And Reach.....	52
10. Norma Duduk Pada Tembok.....	53
11. Deskripsi Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat	57
12. Frekuensi Data Tes Awal Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat.....	60
13. Frekuensi Data Tes Akhir Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat	67
14. Uji Normalitas	75
15. Uji Homogenitas.....	78
16. Uji Hipotesis.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

Daftar	Halaman
1. Nama Dan Nilai Tes Awal Kondisi Fisik.....	89
2. Nama Dan Nilai Tes Akhir Kondisi Fisik	92
3. Tes Awal dan Tes Akhir Kondisi Fisik	95
4. Uji Normalitas Tes Awal Kondisi Fisik	99
5. Uji Normalitas Tes Akhir Kondisi Fisik	113
6. Uji Homogenitas Kondisi Fisik	127
7. Uji Hipotesis Kondisi Fisik	134
8. Tabel Z Score	148
9. Tabel Distribusi F.....	149
10. Tabel Nilai Kritis Liliefors	150
11. Tabel Distribus T (Uji-T)	151
12. Dokumentasi Penelitian.....	152