

DAFTAR ISI

SKRIPSI	ii
SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEORISINILAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
G. Definisi Operasional	7
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
B. Penelitian Yang Relevan	19
C. Kerangka Berpikir	21
BAB III	22
METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	22
B. Variabel Penelitian	22
C. Populasi Dan Sampel	22
D. Instrument Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data	31
BAB IV	32
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil penelitian	32
B. Pembahasan	42

BAB V.....	46
PENUTUP.....	46
A. Simpulan.....	46
B. Saran.....	47
Daftar Pustaka.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil tes kekuatan otot lengan tangan.....	33
Tabel 4.2 Hasil tes daya tahan tubuh <i>beep test</i>	34
Tabel 4.3 Hasil tes keseimbangan tes <i>strok stand</i>	36
Tabel 4.4 Hasil tes kelentukan <i>Vsit and reach</i>	37
Tabel 4.5 Hasil tes koordinasi mata tangan lempar tangkap bola tenis	39
Tabel 4.6 <i>Push Up</i>	40
Tabel 4.7 <i>Knee Push Up</i>	40
Tabel 4.8 Norma Penilaian Keseimbangan.....	41
Tabel 4.9 Norma penilaian Koordinasi Mata Tangan/Lempar Tangkap Bola Tenis	41
Tabel 4.10 Norma Penilaian Kelentukan <i>V-sit and Reach</i>	41
Tabel 4.11 Norma <i>Beep Test</i>	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 <i>Push Up</i>	25
Gambar 3.2 <i>knee push up</i>	25
Gambar 3.3 <i>beep test</i>	27
Gambar 3.4 keseimbangan	28
Gambar 3.5 kelentukan tubuh	29
Gambar 3 6 target lempar tangap bola tenis.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Balasan	50
Lampiran 2 Nama Atlet PORPROV Petanque Kabupaten Sumenep	51
Lampiran 3 Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Petanque Kabupaten Sumenep	52
Lampiran 4 Hasil Lembar Data Atlet.....	53
Lampiran 5 Dokumentasi pengambilan data.....	57