

DAFTAR ISI

Nomor Halaman	
Halaman Judul.....	i
Halaman persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Abstrak.....	iv
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	?
Daftar Lampiran.....	?
BAB I PENDAHULUAN.....	?
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	?
A. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler	7
B. Hakikat Pencak Silat	8
C. Kondisi Fisik	9
BAB III METODE PENELITIAN	?
A. Pendekatan Penelitian	15

B. Metode Penelitian.....	15
C. Populasi dan Sampel	15
D. Instrumen Penelitian.....	16
E. Teknik Pengumpulan Data.....	18
F. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	?
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	?



DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Norma penilaian dan klasifikasi kecepatan lari 40 meter	31
3.2 Norma penilaian dan klasifikasi kelincahan	33
3.3 Norma tes bleep.....	34
3.4 Formulir penghitungan MFT	42
3.5 Norma VO2MAX (Laki-laki)	44
3.6 Norma keseimbangan statis	45
4.1 Hasil tes kecepatan lari 30 meter	49
4.2 Presentase katagori kecepatan.....	50
4.3 Hasil tes kelincahan lari bolak-balik 40 meter.....	51
4.4 Presentase katagori kelincahan	52
4.5 Hasil tes daya tahan (VO2MAX).....	53
4.6 Presentase katagori daya tahan.....	53
4.7 Hasil tes keseimbangan.....	54
4.8 Presentase keseimbangan.....	55
4.9 Hasil tes kondisi fisik.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar halaman

3.1 Lapangan tes shuttle run.....	18
4.1 persentase katagori kecepatan.....	34
4.2 persentase katagori kelincahan.....	36
4.3 persentase katagori daya tahan.....	38
4.4 persentase katagori keseimbangan	40



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar hadir siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat
- Lampiran 2. Hasil tes lari sprint
- Lampiran 3. Hasil tes Suttle-run
- Lampiran 4. Hasil tes bleep
- Lampiran 5. Hasil tes strok stand
- Lampiran 6. Penghitungan rata-rata dan standart deviasi
- Lampiran 7. Penghitungan uji normalitas kecepatan dengan kolmogrov-smirnov
- Lampiran 8. Penghitungan uji normalitas kelincahan dengan kolmogrov-smirnov
- Lampiran 9. Penghitungan uji normalitas daya tahan dengan kolmogrov-smirnov
- Lampiran 10. Penghitungan uji normalitas keseimbangan dengan kolmogrov-smirnov
- Lampiran 11. Penghitungan descriptive statistics dengan SPSS
- Lampiran 12. Penghitungan uji normalitas data dengan SPSS
- Lampiran 13. Peneliti memberikan intruksi sebelum melakukan tes
- Lampiran 14. Pelaksanaan tes lari 40 meter
- Lampiran 15. Pelaksanaan tes kelincahan dengan tes shuttle-run
- Lampiran 16. pelaksanaan Bleep test
- Lampiran 17. Pelaksanaan tes keseimbangan (stork stand)