

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
KATA MUTIARA	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Struktur Organisasi Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA / LANDASAN TEORI	7
A. Konsep Brain Jogging	7
B. Konsep Pencak Silat	11
C. Performa Atlet Pencak Silat	16
1. Kategori Tanding	18
2. Kategori Tunggal	22
3. Kategori Ganda	23
4. Kategori Regu	25
D. Pengaruh Pelatihan Brain Jogging Terhadap Performa Keterampilan Atlet Pencak Silat	27
E. Anggapan Dasar	30

Khalida Juliani, 2017

**PELATIHAN BRAIN JOGGING UNTUK MENINGKATAN PERFORMA KETERAMPILAN ATLET
PENCAK SILAT**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

F. Hipotesis Penelitian	33
BAB III Metode Penelitian	34
A. Metode Penelitian.....	34
B. Desain Penampilan	34
C. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Sampel	36
D. Definisi Operasional.....	36
E. Instrumen Penelitian	37
1. Tes Keterampilan Pencak Silat Kategori Tanding	37
2. Tes Penampilan Jurus Tunggal, Ganda, dan Regu (TGR)	38
F. Prosedur Pelaksanaan Tes.....	39
1. Tes Keterampilan Pencak Silat Kategori Tanding	39
2. Tes Penampilan Jurus Tunggal, Ganda, dan Regu (TGR)	41
G. Prosedur Penelitian.....	44
1. Program Latihan Brain Jogging.....	45
2. Prosedur Pelaksanaan Latihan Brain Jogging	46
H. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	48
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	52
A. Hasil Pengolahan Data	52
1. Uji Normalitas	53
2. Uji Homogenitas.....	54
3. Uji Hipotesis	55
B. Diskusi Penemuan	57
BAB V Kesimpulan dan Saran	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN - LAMPIRAN	71