

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
G. Struktur Organisasi Skripsi.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Hakikat Pencak Silat	6
1. Definisi Pencak Silat.....	6
2. Sejarah Dan Kondisi Pencak Silat Indonesia.....	7
3. Teknik Dasar Pencak Silat.....	10
4. Nomor-Nomor Dalam Pencak Silat.....	12
5. Aturan Pertandingan Pencak Silat.....	13
B. Vo2 Max Membantu Proses Pemulihan	18
1. Vo2 Max	18
2. Kelelahan	20
3. Prinsip Pemulihan (Recovery).....	21

BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Metode Penelitian	25
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi	25
D. Sample	26
E. Sumber Data	27
B. Teknik Pengumpulan Data	27
1. Tes	27
2. Dokumentasi	30
 BAB IV TEMUAN DAN BAHASAN	 31
A. Temuan Penelitian	31
B. Pembahasan	36
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
 DAFTAR PUSTAKA	 39
 LAMPIRAN LAMPIRAN.....	 41
A. Profil Sampel	41
B. Dokumentasi Penelitian	50
 RIWAYAT HIDUP	 54

DAFTAR TABEL

TABEL:

3.1. Hasil Knormative Data (Heywood 1998) For male (Values in ml/kg/min)	29
4.1. Hasil Tes Balke	31
4.2. Hasil Tes Pemulihan Denyut Nadi Latihan	32
4.3. Hasil Korelasi Vo2 Max Dengan Denyut Nadi Pemulihan	33
4.4. Hasil Uji T- Score Tes Vo2 Max Dan Denyut Nadi	34
4.5. Uji Normalitas Data.....	35
4.6. Hasil Uji Korelasi	36