

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Komponen dan Klasifikasi Kemampuan Fisik Cabang Olahraga Berkuda (Putra) .....	24
Tabel 3.1 Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Putra Umur 16-19 Tahun .....	43
Tabel 3.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	44
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan.....	46
Tabel 4.2 Hasil Tes Kategori Tubuh .....	46
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Panjang Tungkai.....	47
Tabel 4.4 Hasil Kelas Interval Pengukuran Panjang Tungkai .....	48
Tabel 4.5 Hasil Tes Lari 60 meter .....	49
Tabel 4.6 Hasil Gantung Angkat Tubuh .....	49
Tabel 4.7 Hasil Baring duduk 60 detik .....	50
Tabel 4.8 Hasil Tes Loncat Tegak .....	51
Tabel 4.9 Hasil Lari 1200 meter .....	52
Tabel 4.10 Profil Kebugaran Jasmani Santri Putra SMA Daarut Tauhiid Boarding School Bandung .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Latihan dengan Anak Tangga .....	25
Gambar 2 : Latihan Penguatan dengan Dinding .....	26
Gambar 3 : Latihan untuk Memperkuat Abduktor Pinggul dengan Bola Pantai.....	26
Gambar 4 : Latihan Sit Up .....	27

**Muhamad Aliyudin Sidik, 2018**

*PROFIL KEBUGARAN JASMANI SANTRI SMA PUTRA DAARUT TAUHIID BANDUNG YANG MENGIKUTI EKSTAKURIKULER BERKUDA*

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

Gambar 5 : Berlatih dengan Postur Yoga .....	28
Gambar 6 : Pertahankan Postur Tubuh yang Baik .....	28
Gambar 7 : Latihan Sit Up Terbalik.....	29
Gambar 8 : Latihan Pose Papan .....	29
Gambar 9 : Jangan Mengabaikan Kelompok Otot.....	30
Gambar 10 : Lakukan Sendiri Perawatan Kuda.....	30
Gambar 11 : Latihan Aerobik Minimal Tiga Kali Seminggu .....	31
Gambar 12 : Kembangkan Ketahanan Otot .....	31
Gambar 13 : Regangkan Otot-otot .....	32
Gambar 14 : Latihan Seperti Pull Up dan Push Up .....	32
Gambar 15 : Diagram Batang Hasil <i>Body Mass Index</i> (BMI) .....	47
Gambar 16 : Diagram Batang Hasil Pengukuran Panjang Tungkai .....	48
Gambar 17 : Diagram Batang Hasil Tes Lari 60 meter .....	49
Gambar 18 : Diagram Batang Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh .....	50
Gambar 19 : Diagram Batang Hasil Tes Baring Duduk .....	51
Gambar 20 : Diagram Batang Hasil Tes Loncat Tegak .....	52
Gambar 21 : Diagram Batang Hasil Tes Lari 1200 meter .....	53
Gambar 22 : Diagram Batang Profil Kebugaran Jasmani Santri Putra SMA Daarut Tauhiid Boarding School Bandung .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin .....	65
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Sekolah .....	66
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Pihak Stadion UPI .....	67
Lampiran 4. Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 tahun .....	68
Lampiran 5. Lanjutan .....	69
Lampiran 6. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	77
Lampiran 7. Daftar Peserta .....	78
Lampiran 8. Data Hasil Tes Kesegaran Jasmani .....	79
Lampiran 9. Dokumentasi .....	80