

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	iv
Daftar Lampiran.....	vi
Daftar Tabel.....	vii
Abstrak.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Kegunaan Penelitian.....	4
E. Anggapan Dasar.....	4
F. Hipotesis Penelitian.....	6
G. Batasan Penelitian.....	7
H. Batasan Istilah.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	
A. Senam.....	9
1. Pengertian Senam.....	9
2. Macam-macam Senam.....	10
3. Senam Pagi Indonesia.....	10
4. Senam Pernafasan (Seni Bela Diri Tenaga Dalam Satria Nusantara).....	14
B. Pengaruh Latihan Tahan Nafas.....	15
C. Proses Metabolisme.....	17
D. Sistem Energi.....	19
E. Kekuatan Otot.....	20
1. 1 RM (One Repetition Maximum).....	22
2. 50% RM.....	23
F. Aplikasi SPI dengan Pola Pengendalian Nafas Satria Nusantara terhadap Kekuatan Extensor Tungkai.....	24
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode dan Teknik Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	28
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	29

D. Prosedur Pelaksanaan Tes.....	30
1. Tes 1 RM.....	30
2. Tes 50% RM.....	30
E. Lamanya Eksperimen.....	31
F. Sistematika Latihan.....	32
G. Desain Penelitian.....	33
H. Prosedur Pengolahan Data.....	34
1. Menghitung Nilai Rata-rata.....	34
2. Menghitung Simpangan Baku.....	35
3. Uji Normalitas.....	35
4. Uji Homogenitas.....	37
5. Menguji Hipotesis.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	39
1. Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku..	39
2. Hasil Uji Normalitas.....	40
3. Hasil Uji Homogenitas.....	41
4. Hasil Uji Perbedaan Dua Rata-rata Uji Satu Pihak...	42
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Pelaksanaan Senam Pagi Indonesia.....	47
2. Data Tes Awal Kemampuan Anaerobik Alaktasid (1 RM).....	63
3. Data Tes Akhir Kemampuan Anaerobik Alaktasid (1 RM).....	64
4. Data Tes Awal Kemampuan Anaerobik Laktasid (50% RM).....	65
5. Data Tes Akhir Kemampuan Anaerobik Laktasid (50% RM).....	66
6. Hasil Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Anaerobik Alaktasid (1 RM).....	67
7. Hasil Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Anaerobik Alaktasid (1 RM).....	68
8. Hasil Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Anaerobik Laktasid (50% RM).....	69
9. Hasil Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Anaerobik Laktasid (50% RM).....	70
10. Hasil Uji Homogenitas Kelompok 1 RM.....	71
11. Hasil Uji Homogenitas Kelompok 50% RM.....	72
12. Hasil Uji Signifikan Dua Rata-Rata Kelompok 1 RM.....	73
13. Hasil Uji Signifikan Dua Rata-rata Kelompok 50% RM.....	74
14. Hasil Uji Signifikan Dua Rata-rata Kelompok 1 RM dan 50% RM.....	75
15. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	76
16. Tabel Distribusi F.....	77
17. Tabel Normal Standar dari O ke Z.....	78
18. Tabel Distribusi T.....	80
19. Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Penunjukan Dosen Pembimbing.....	81
20. Surat Izin Mengutip.....	83
21. Surat Izin Mengutip.....	84
22. Surat Izin Mengutip.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.4. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Kemampuan 1RM dan 50% RM Ekstensor Tungkai Berdasarkan Nilai Baku (Kg) dan T-Skor.....	39
2.4. Hasil Pengujian Normalitas Kemampuan 1 RM.....	40
3.4. Hasil Pengujian Normalitas Kemampuan 50 % RM.....	40
4.4. Hasil Pengujian Kesamaan Variansi.....	41
5.4. Hasil Pengolahan dan Analisis Data Senam Pagi Indonesia dengan Pola Pengendalian Napas Nusantara.....	41

