

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
A. Kerangka Teori.....	9
1. Hakikat Profil.....	9
2. Hakikat Atlet.....	12
3. Hakikat antropometri.....	16
4. Hakikat Beladiri Judo.....	19
5. Hakikat biomototik.....	22
a. Daya Tahan ( <i>Endurance</i> ).....	23
b. Kekuatan ( <i>Strength</i> ).....	28
c. Kecepatan ( <i>Speed</i> ).....	29
d. Kelentukan ( <i>Fleksibility</i> ).....	30

e. Keseimbangan ( <i>Balance</i> ).....	33
f. Daya ledak ( <i>Power</i> ) .....	36
B. Kerangka Berfikir.....	36

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Metode Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel.....	40
E. Instrumen penelitian.....	41
F. Teknik Pengumpulan data.....	41
G. Teknik Pengolahan Data.....	42
H. Teknik Analisis Data.....	43

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi hasil penelitian.....	44
1. Antropometri Atlet Lapis 1.....	49
2. Antropometri Atlet Lapis 2.....	42
3. Profil kondisi Atlet.....	53
4. Data tes fisik.....	63
a. Hasil tes fisik atlet lapis 1 Pelatda DKI Jakarta – bulan Juli tahun 2011.....	63
b. Hasil tes fisik atlet lapis 2 Pelatda DKI Jakarta – bulan Juli tahun 2011.....	82
B. Rekapitulasi kategori kemampuan biomotorik.....	99
1. Rangkuman hasil Tes Fisik Atlet lapis 1.....	100
2. Rangkuman hasil Tes Fisik Atlet lapis 2.....	101

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan..... 102

B. Saran..... 103

**DAFTAR PUSTAKA..... 104**

**LAMPIRAN..... 104**