

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	iii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	v
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	vii
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	9
A. Kerangka Teoritis .....	9
1. Hakekat Pencak Silat.....	10
2. Hakekat Latihan .....	12
3. Hakekat Tendangan .....	14
4. Hakekat <i>Power Otot Tungkai</i> .....	15
5. Hakikat Latihan <i>Half Squat Variasi</i> .....	16
6. Hakikat <i>Split Jump</i> .....	17
B. Kerangka Berfikir .....	20

C. Hipotesis .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	22
B. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	22
C. Metode Penelitian.....	23
D. Desain Penelitian .....	23
E. Pelaksanaan Tes.....	23
F. Instrument Penelitian.....	24
G. .Teknik Analisis Data .....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	28
B. Persyaratan Pengujian Analisis .....	30
C. Pengujian Hipotesis .....	33
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>38</b>
A. Kesimpulan .....	38
B. Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN</b>	