

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Kajian Teoritis.....	8
2. Hakikat pencak silat.....	8
3. Hakikat kecepatan.....	10
4. Hakikat latihan.....	11
5. Hakikat tendangan samping.....	12
6. Hakikat <i>split jump</i>	16
7. Hakikat <i>squat jump</i>	18
8. Kerangka berfikir.....	19
9. Hipotesis.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Setting Penelitian.....	22
B. Persiapan penelitian tindakan olahraga (PTO).....	22
C. Subjek Penelitian.....	23

D. Sumber data.....	23
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	24
F. Analisis data.....	26
G. Proses Penelitian	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	30
A. Deskripsi data penelitian.....	30
B. Hasil penelitian.....	31
1. Siklus I	31
a. Alternative Pemecahan 1(Rencana Tindakan 1	31
b. Pelaksanaan Tindakan 1	32
c. Observasi	32
d. Refleksi	33
2. Siklus II.....	35
a. Permasalahan	35
b. Alternative pemecahan 11 (Rencana Tindakan 11)	35
c. Pelaksanaan tindakan 11	36
d. Observasi	36
e. Analisis data 11	37
f. Refleksi.....	38
C. Pembahasan hasil penelitian	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
a. Kesimpulan	40
b. Saran	40
Daftar pustaka	42
LAMPIRAN	43