

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORITIS	
2.1. Deskripsi Konseptual	10
2.1.1Pencak Silat	10
2.1.2.1.Serangan.....	11
2.1.2.2.Tendangan	13
2.1.2.Power.....	16
2.1.2.1Power Tungkai	19
2.1.3.Latihan	23
2.1.4. <i>Single Leg Bound</i>	36
2.1.5. <i>Single Leg Squat</i>	40
2.2.Hasil Penelitian Relevan	42
2.3.Kerangka Berfikir.....	45
2.4.Hipotesis	46

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat Penelitian	48
3.1.1 Waktu penelitian	48
3.1.2 Lokasi penelitian	48
3.2. Populasi dan Sampel	48
3.2.1 Populasi	48
3.2.2 Sampel	48
3.3. Metode Penelitian	49
3.4. Desain penelitian	50
3.5. Instrumen Penelitian	50
3.6. Teknik Analisis Data	52

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data dan Penelitian	54
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	57
4.3 Pengujian Homogenitas	58
4.4 Pengujian Hipotesis	58
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian	59

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63

DAFTAR PUSTAKA	64
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	66
-----------------------	-----------

