

DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN.....	i
PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Pembatasan masalah.....	7
1.4. Rumusan masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN PENELITIAN.....	9
2.1. Kajian Teoritis.....	9
2.1.1 Hakikat Pencak Silat.....	9
2.1.2 Hakikat Tendangan Sabit.....	10
2.1.3 Hakikat Latihan.....	12
2.1.4 Hakikat Latihan Tendangan menggunakan <i>Resistance</i> <i>Band</i>	15
2.1.5 Hakikat Latihan <i>Interval Sprint Drill</i>	17
2.1.6 Hakikat Kecepatan Tendangan.....	19
2.2. Kerangka Berpikir.....	20
2.3. Hipotesis.....	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
3.1. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	23
3.2. Populasi Dan Sampel.....	23
3.2.1. Populasi.....	23
3.2.2. Sampel.....	24
3.3 Metode Penelitian.....	24
3.4 Desain Penelitian.....	25
3.5 Instrumen Penelitian.....	26
3.6 Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Deskripsi Data dan Penelitian.....	30
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	31
4.2.1 Uji Normalitas.....	31
4.3 Pengujian Hipotesis.....	32
4.4 Pembahasan dan Hasil.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
5.1 Kesimpulan.....	34
5.2 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35

THE
Character Building
 UNIVERSITY