

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II. LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Kajian Teoritis .....	11
1. Hakekat Pencak Silat .....	11
2. Hakekat Tendangan Lurus Pencak Silat .....	15
3. Hakekat Latihan.....	18
3.1. Latihan Dengan Menggunakan Pacing Ball.....	22
3.2. Latihan Dengan Menggunakan Media Pembatas.....	23

B. Kerangka Berfikir .....	25
C. Hipotesis .....	27
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	28
B. Populasi dan Sampel .....	28
C. Metode Penelitian .....	29
D. Disain Penelitian .....	29
E. Instrumen Penelitian .....	31
F. Teknk Analisis Data .....	32
G. Hipotesis Statistik .....	34
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	37
C. Pengujian Hipotesis .....	38
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	39
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	45
DAFTAR LAMPIRAN .....	47