

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN TEORITIS.....	8
2.1. Deskripsi Konseptual	8
2.1.1. Hakekat Pencak Silat.....	8
2.1.2. Hakekat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	10
2.1.3. Hakekat Latihan	14
2.1.4. Hakekat Latihan <i>Plyometric</i>	20
2.1.5. Latihan <i>Front Cone Hops</i>	24
2.1.6. Latihan <i>Depth Jump</i>	26
2.2. Penelitian yang Relevan.....	28
2.3. Kerangka Berfikir.....	30
2.4. Hipotesis.....	33

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	34
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	34
3.1.1. Tempat Penelitian.....	34
3.1.2. Waktu Penelitian	34
3.2. Populasi dan Sampel	34
3.2.1. Populasi.....	38
3.2.2. Sampel.....	34
3.3. Metode Penelitian.....	35
3.4. Desain Penelitian.....	36
3.5. Instrumen Penelitian.....	37
3.6. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	42
4.1. Deskripsi Data dan Hasil Penelitian.....	42
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis Data	48
4.2.1. Uji Normalitas	48
4.2.3. Uji Homogenitas	50
4.3. Pengujian Hipotesis.....	50
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	55
5.1. Simpulan	55
5.2. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	59