

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II : LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>11</b>
A. Kajian Teoritis.....	11
1. Hakikat Pencak Silat .....	11
2. Hakikat Tendangan Depan.....	13
3. Hakikat Kecepatan Tendangan .....	16
4. Hakikat Latihan.....	19
5. Hakikat Tendangan Depan dari Posisi Jongkok.....	28
6. Hakikat Tendangan Depan Menggunakan Beban di Kaki.....	30
7. Hakikat Umur Latihan.....	32
B. Kerangka Berpikir .....	34
C. Hipotesis .....	36
<b>BAB III : METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Metode Penelitian.....	39
D. Desain Penelitian.....	41

E. Instrumen Penelitian .....	41
F. Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	49
C. Pengujian Hipotesis.....	51
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	53
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

