

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR 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	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. LANDASAN TEORI	10
2.1 Kajian Teoritis	10
2.1.1 Hakekat Pencak Silat.....	10
2.1.2 Hakekat Tendangan Sabit	11
2.1.3 Hakekat Kecepatan.....	13
2.1.4 Hakekat Latihan	14
2.1.5 Hakekat <i>Resistance Band</i>	19
2.1.6 Hakekat <i>Single Leg Bound</i>	20
2.2 Penelitian Relevan	21
2.3 Kerangka Berpikir	23
2.4 Hipotesis Penelitian	24

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	25
3.2 Metode Dan Jenis Penelitian	25
3.3 Populasi dan sampel	26
3.3.1 Populasi.....	26
3.3.2 Sampel.....	26
3.4 Defenisi Operasional	26
3.5 Instrumen Penelitian.....	27
3.6 Teknik Pengumpul.....	28
3.7 Teknik Analisis Data	29
3.7.1. Uji Normalitas.....	29
3.7.2. Uji Homogenitas.....	29
3.7.3. Uji T.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	31
4.1 Deskripsi Data Penelitian	31
4.2 Pengujian Persyarat Analisis	32
4.2.1 Hasil Uji Normalitas.....	32
4.2.2 Hasil Uji Homogenitas	33
4.3 Pengujian Hipotesis	33
4.3.1 Hasil Uji Hipotesis	34
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	34
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Kesimpulan.....	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39