

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Landasan Teoritis	7
2.1.1 Hakikat Pencak Silat.....	7
2.1.2 Teknik-Teknik Dalam Pencak Silat.....	8
2.1.3 Hakikat Tendangan Samping.....	9
2.1.4 Hakikat Kecepatan.....	12
2.1.5 Hakikat Latihan	13
2.1.5.1 Pengertian Latihan	13
2.1.5.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	14
2.1.6 Hakikat Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i>	16
2.1.7 Hakikat Latihan <i>Ankle Weight</i>	18
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	20
2.3 Kerangka Berpikir	21
2.4 Hipotesis Penelitian.....	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	23
3.2 Populasi dan Sampel	23
3.3 Metode Penelitian.....	24
3.4 Desain Penelitian.....	24
3.5 Pembagian Kelompok Berdasarkan Nilai Tes.....	25
3.6 Instrumen Penelitian.....	26
3.7 Teknik Pengumpulan Data	27
3.8 Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Deskripsi Data Penelitian	30
4.1.1 Data Hasil <i>Pre-Test</i>	30
4.1.2 Data Hasil <i>Post-Test</i>	31
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	33
4.2.1 Uji Normalitas.....	33
4.2.2 Uji Homogenitas	34
4.3 Pengujian Hipotesis.....	35
4.3.1 Pengujian Hipotesis Pertama... ..	35
4.3.2 Pengujian Hipotesis Kedua	36
4.3.3 Pengujian Hipotesis Ketiga	37
4.4 Pembahasan Penelitian.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan	40
5.2 Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41