DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
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 6
1.3 Pembatasan Masalah 6
1.4 Rumusan Masalah 6
1.5 Tujuan Penelitian 7
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian 7
BAB II KAJIAN TEORITIS **8**
2. 1 Deskripsi Konseptual 8
2.1.1 Hakikat Latihan 8
2.1.2 Hakikat *Barrier Hops* 13
2.1.3 Hakikat *Power* Otot Tungkai 18
2.1.4 Hakikat Kecepatan 23
2.1.5 Hakikat Tendangan Lurus 26
2.1.6 Hakikat Ekstrakurikuler 38
2.1.7 Hakikat Pencak Silat 41
2.2 Penelitian Yang Relevan 44
2.3 Kerangka Berfikir 46
2.4 Hipotesis Penelitian 48

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 49
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian..... 49
3.1.1 Tempat Penelitian..... 49
3.1.2 Waktu Penelitian 49
3.2 Populasi dan Sampel 49
3.2.1 Populasi..... 49
3.2.2 Sampel 50
3.3. Metode Penelitian 50
3.4 Desain Penelitian 51
3.5 Instrumen Penelitian 52
3.6 Teknik Pengumpulan Data 53
3.7 Teknik Analisis Data 55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 59
4.1 Deskripsi Data Penelitian..... 59
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis 71
4.3 Pengujian Hipotesis 74
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian 75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 81
5.1 Kesimpulan 81
5.2 Saran 81
DAFTAR PUSTAKA..... 83
LAMPIRAN..... 89

THE Character Building UNIVERSITY