

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II : LANDASAN TEORITIS	
A. Kajian Teoritis.....	6
1. Hakikat Pencak Silat	6
2. Hakikat Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat.....	8
3. Hakikat Latihan	12
4. Hakikat Latihan Koordinasi Mata Kaki	15

5. Hakikat Latihan Daya Ledak Otot Tungkai	17
B. Kerangka Berfikir.....	19
1. Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit	19
2. Kontribusi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit.....	20
3. Kontribusi Latihan Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai Secara Bersama-Sama Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit	21
C. Hipotesis Penelitian	22

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	23
-Lokasi Penelitian.....	23
B. Populasi Dan Sampel.....	23
1. Populasi	23
2. Sampel	23
C. Metode Penelitian.....	23
D. Desain Penelitian.....	24
E. Instrument Penelitian	25
F. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	27
G. Pelaksanaan penelitian	29
H. Teknik analisis data	29
I. Hipotesis Statistik	30

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	33
B. Pengujian Hipotesis.....	33
C. Pembahasan Hasil Penelitian	34

BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	36
B. Saran	36

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

