

DAFTAR ISI

| | Hal |
|--|------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masala..... | 6 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II LANDASAN TEORIS | 9 |
| A. KajianTeoritis..... | 9 |
| 1. Hakikat Pencak Silat | 9 |
| 2. Hakikat Tendangan Panglima..... | 14 |
| 3. Hakikat Power Otot Tungkai | 19 |
| 4. Hakikat Latihan <i>Plometrict</i> | 24 |
| B. Peneliti yang Relevan | 43 |
| C. Kerangka Berpikir | 44 |
| D. Hipotesis Penelitan | 45 |

| | |
|---|-----------|
| BAB III METODE PENELITIAN | 46 |
| A. Lokasi Dan Waktu Penelitian..... | 46 |
| B. Populasi Dan Sampel | 46 |
| C. Metode Penelitian | 47 |
| D. Desain Penelitian | 48 |
| E. Instrumen Penelitian | 49 |
| F. Teknik analisis data | 51 |
| G. Purosedur Pelaksanaan Penelitan | 51 |
| H. Hipotesis Statistik | 52 |
| I. Program Latihan | 53 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 54 |
| A. Deskripsi Data Peneliti | 54 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 57 |
| C. Pengujian hipotesis..... | 61 |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian | 62 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA | 67 |
| LAMPIRAN | 73 |