

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	10
A. Kajian Teoritis .....	10
1. Hakikat Pencak Silat .....	10
2. Hakikat Koordinasi Tendangan dan Pukulan .....	13
3. Hakikat Latihan .....	14
4. Hakikat Latihan <i>Alternate Leg Box Bound</i> .....	16
5. Hakikat Latihan <i>Heavy Bag Thrust</i> .....	17
B. Kerangka Berfikir .....	19
C. Hipotesis .....	21
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	23
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	23
B. Populasi dan Sampel .....	23
C. Metode Penelitian .....	23

D. Desain Penelitian .....	24
E. Instrumen Penelitian .....	24
F. Teknik Analisis Data.....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	31
C. Pengujian Hipotesis .....	36
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAK.....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>44</b>