

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II : LANDASAN TEORITIS	9
A. Kajian Teoritis.....	9
1. Hakekat Pencak Silat.....	9
2. Hakekat Tendangan Dalam Pencak Silat	12
3. Hakekat Tendangan Sabit	18
4. Hakekat Latihan	19
5. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai.....	28
6. Hakekat Kekuatan Otot Perut.....	31
7. Hakikat Kelentukan Sendi Panggul	33
B. Kerangka Berpikir.....	34
C. Hipotesis penelitian.....	37
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	38
1. Lokasi Penelitian.....	38
2. Waktu Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel Penelitian	38
1. Populasi penelitian	38
2. sampel penelitian.....	38
C. Metode Penelitian.....	38
D. Desain Penelitian.....	39
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	41

F. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data Penelitian.....	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis	49
1. Uji Normalitas.....	49
2. Uji Homogenitas	49
C. Pengujian Hipotesis	50
D. Pembahasan Hasil Penelitian	52
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	58

