

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II : LANDASAN PENELITIAN	7
A. Kajian Teoritis	7
1. Hakekat Pencak Silat.....	7
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	10
3. Hakikat Latihan	11
4. Hakikat Kecepatan	13
5. Hakikat Tendangan Depan.....	14
6. Hakikat Latihan <i>Plyometrics</i>	16
7. Hakikat Latihan <i>Squat Jump</i>	17
8. Hakikat Latihan <i>Split Jump</i>	18
B. Kerangka Berpikir	20
C. Hipotesis	22
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	24
B. Populasi Dan Sampel	24
C. Metode Penelitian	25

D. Desain Penelitian	25
E. Instrumen Penelitian	26
F. Teknik Analisis Data	29
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis	33
C. Pengujian Hipotesis	34
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	37
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN – LAMPIRAN	44

