

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. LatarBelakangMasalah	1
B. IdentifikasiMasalah	5
C. PembatasanMasalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. TujuanPenelitian... ..	7
F. ManfaatPenelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	9
A. KajianTeoritis	9
1. HakikatPencak Silat	9
2. Hakekat Latihan Kecepatan.....	11
3.HakekatKecepatan Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat.....	12
4. Sistem Energi Dalam Olahraga Pencak Silat.....	17

5. Sistem Energi Pre Dominan Dalam Pencak Silat.....	19
6. Hakekat Latihan.....	21
6.1 Hakekat Lari Jarak Pendek Atau <i>Sprint</i>	26
6.2 Hakekat Latihan Di Pantai.....	37
6.2.1 Hakekat Latihan Di Landasan Pasir Pantai.....	30
B. KerangkaBerpikir	32
C. Hipotesis.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. LokasidanWaktuPenelitian	34
1. LokasiPenelitian	34
2. TempatPenelitian.....	34
B. PopulasidanSampel	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel	34
C. MetodePenelitian	35
D. DesainPenelitian	36
E. Instrumendan Proses Penelitian	37
F. TeknikAnalisis Data	39
G. Hipotesis Statistik.....	40
BAB IV.....	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Deskripsi Data Penelitian.....	42
B. Pengujian Perysratan Analisis Data	46

1. Analisis Statistik Infrensial Data.....	46
1.1 PengujianHipotesisKecepatanTendangan Sabit Kaki Kanan.....	47
1.2 PengujianHipotesisKecepatanTendangan Sabit Kaki Kiri.....	48
1.3 pengujian hipotesis ketiga.....	49
2. Uji Homogenitas.....	50
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
BAB V.....	55
KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

THE
Character Building
 UNIVERSITY