DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR ..... **iii**

DAFTAR ISI ..... **vi**

DAFTAR TABEL ..... **viii**

DAFTAR GAMBAR ..... **ix**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 4

C. Pembatasan Masalah 5

D. Rumusan Masalah 5

E. Tujuan Penelitian 6

F. Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORITIS 8

A. Kajian Teoritis 8

1. Hakikat Pencak Silat 8

2. Hakikat Tendangan sabit 10

3. Hakekat Latihan 12

3.1 Prinsip-Prinsip Latihan 14

4. Hakikat Kecepatan 15

5. Hakikat Latihan *interval sprint* 17

6. Hakikat Latihan Kombinasi *Zig-Zag Sprint* 17

B. Kerangka Berfikir 18

C. Hipotesis 20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 21

A. Lokasi dan Waktu Penelitian 21

1. Lokasi Penelitian 21

2. Waktu penelitian 21
B. Populasi dan Sampel 21
1. Populasi 21
2. Sampel 22
C. Metode Penelitian 22
D. Desain Penelitian 23
E. Instrumen Penelitian 24
F. Teknik Analisis Data 25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 29
A. Deskripsi Data Penelitian 29
B. Pengujian Persyaratan Analisis 30
1. Uji Normalitas 31
2. Uji Homogenitas 32
C. Pengujian Hipotesis 33
D. Pembahasan Hasil Penelitian 35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 38
A. Kesimpulan 38
B. Saran 38
DAFTAR PUSTAKA 40
LAMPIRAN 41

THE Character Building UNIVERSITY