

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN TEORITIS	9
A. Kerangka Teoritis.....	12
1. Hakikat Pencak silat	12
a. Sejarah Olahraga Pencak silat	15
b. Landasan Budaya Yang Melandasi Dan Mewarnai Pencak Silat	18
c. Teknik Dasar pencak Silat.....	20
1). Teknik tendangan.....	22

	Halaman
a). Tendangan Sabit.....	24
2. Hakikat Latihan	28
a. Hakikat Latihan <i>Squat Thrusts</i>	34
b. Hakikat Istirahat Aktif.....	37
c. Hakikat Istirahat Pasif	38
B. Kerangka Berpikir.....	39
C. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	43
B. Populasi dan Sampel	43
1. Populasi	43
2. Sampel.....	44
C. Metode Penelitian.....	44
D. Desain Penelitian.....	45
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Teknik Analisis Data	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	52
B. Pengujian Prasyarat Analisis.....	53
C. Pengujian Hipotesis.....	55
D. Pembahasan Dan Hasil.....	56
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	60

	Halaman
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	



THE
Character Building
UNIVERSITY