

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Kerangka Teoritis.....	10
1. Hakikat Pencak Silat	10
2. Hakikat Tendangan Lurus	14
3. Hakikat Kecepatan	17
4. Hakikat Latihan.....	20
4.1 Intensitas Latihan	25

5. Hakikat Variasi Latihan	28
5.1 Variasi Dengan Kombinasi <i>Sprint</i>	30
5.2 Variasi Dengan Kombinasi <i>Sprint</i> dan Lari Zig Zag	30
5.3 Variasi Dengan Kombinasi Lompat dan Lari	31
5.4 Variasi Dengan Kombinasi <i>Sprint 2</i>	32
B. Kerangka Berpikir	33
C. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Penelitian	36
1. Lokasi Penelitian	36
2. Waktu Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi	36
2. Sampel	37
C. Metode Penelitian	38
D. Desain Penelitian	38
E. Instrumen Penelitian	39
1. Fasilitas	39
2. Proses Penilaian	39
F. Teknik Analisa Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis	44

1. Uji Normalitas	44
2. Uji Homogenitas	45
3. Pengujian Hipotesis.....	45
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
A. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	54

