

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembahasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIS	7
2.1 Kajian Teoritis	7
2.1.1 Hakikat Pendidikan Jasmani	7
2.1.2 Hakikat Pencak Silat.....	10
2.1.3 Tendangan Depan Dalam Pencak Silat	14

2.1.4 Hakikat Kecepatan	16
2.1.5 Model Pembelajaran Circuit Training	20
2.1.6 Prinsip-Prinsip Latihan	22
2.2 Penelitian Yang Relevan	25
2.3 Kerangka Berfikir	27
2.4 Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
3.1.1 Tempat Penelitian.....	30
3.1.2 Waktu Penelitian	30
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
3.2.1 Populasi.....	31
3.2.2 Sampel	31
3.3 Metode Penelitian	32
3.4 Desain Penelitian	33
3.5 Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian.....	40
3.6 Prosedur Pelaksanaan Penelitian	44
3.7 Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	48
4.1.1 Hasil Pre-test dan Post-test	49
4.1.2 Statistika Deskriptif	49
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	50

4.2.1 Uji Normalitas.....	50
4.3 Pengujian Hipotesis.....	51
4.3.1 Perumusan Hipotesis	52
4.3.2 Dasar Pengambilan Keputusan	52
4.3.3 Hasil Uji Wilcoxon	53
4.3.4 Analisis dan Interpretasi Hasil	53
4.4 Hasil Pembahasan Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
DAFTAR LAMPIRAN.....	66

