

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Kerangka Teoretis.....	7
1. Hakikat Sejarah Pencak Silat .....	7
2. Hakikat Olahraga Pencak Silat.....	8
3. Hakikat Latihan.....	9
4. Hakikat Tendangan Depan.....	12
4.1 Daya Ledak Otot Tungkai.....	15
4.2 Kekuatan Otot Perut.....	17
4.3 Kelentukan Sendi Panggul.....	18
4.4 Kesimbangan.....	19
4.5 Kecepatan Reaksi.....	20
5. Hakikat Kecepatan.....	21
6. Hakikat Skipping Rope.....	21
6.1 Tujuan Skipping.....	22
6.2 Skipping Rope Satu Kaki.....	23
6.3 Skipping Rope Dua Kaki.....	24
B. Kerangka Berfikir.....	25

C. Hipotesis Penelitian.....	26
------------------------------	----

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Sampel Penelitian.....	27
C. Metode Penelitian.....	28
D. Variabel Penelitian.....	28
E. Desain Penelitian.....	29
F. Alat Pengumpul Data.....	30
G. Analisis Data.....	31

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	36
B. Analisis Data.....	39
C. Pembahasan Penelitian.....	41

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan.....	45
B. Saran.....	46

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>47</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>48</b>
----------------------	-----------

