

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penulisan.....	6
1.6. Kegunaan Hasil Penulisan.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1. Deskripsi Konseptual	8
2.1.1 Hakekat Pencak Silat	8
2.1.2. Teknik Dasar Pencak Silat.....	15
2.1.3. Hakekat <i>Power</i> Otot Tungkai	16
2.1.4. Hakekat Kecepatan Tendangan Depan	19
2.1.5. Hakekat Latihan.....	23
2.1.6. Hakekat <i>Resistance band</i>	26
2.2. Hasil Penulisan yang Relavan.....	31
2.3. Kerangka Berpikir.....	32
2.4. Hipotesis Penulisan.....	33
BAB III METODOLOGI PENULISAN	35
3.1. Tempat dan Waktu Penulisan	35

3.2. Populasi dan Sampel.....	35
3.2.1. Populasi.....	35
3.2.2. Sampel	35
3.3. Metode Penulisan.....	35
3.4. Desain Penulisan.....	36
3.5. Instrumen Penulisan.....	37
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.7. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENULISAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1. Deskripsi Data Penulisan	42
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis.....	43
4.2.1. Pengujian Normalitas.....	43
4.2.2 Pengujian Homogenitas	44
4.3. Pengujian Hipotesis	45
4.4. Pembahasan Hasil Penulisan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1. Kesimpulan	48
5.2. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	53