

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
2.1 Hakikat Pencak Silat	9
2.1.1 Pengertian Pencak Silat	9
2.1.2 Teknik Dasar Pencak Silat	11
2.2 Hakikat Kecepatan Tendangan Sabit	13
2.3 Hakikat Latihan	14

2.3.1	Pengertian Latihan	14
2.3.2	Sasaran Latihan	15
2.3.3	Tujuan Latihan	16
2.3.4	Prinsip-Prinsip Latihan	27
2.4	Hakikat <i>Ladder Drill</i>	19
2.5	Hakikat <i>Jumping Lunge</i>	23
2.6	Penelitian Relevan	25
2.7	Kerangka Berpikir	28
2.8	Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		30
3.1	Lokasi dan Waktu Penelitian	30
3.1.1	Lokasi Penelitian.....	30
3.1.2	Waktu Penelitian	30
3.2	Populasi dan Sampel	31
3.2.1	Populasi.....	31
3.2.2	Sampel.....	31
3.3	Metode Penelitian	32
3.4	Desain Penelitian.....	33
3.5	Instrumen dan Pelaksanaan Penelitian	34
3.6	Teknik Pengumpulan Data	36
3.7	Teknik Analisis Data	36
3.7.1	Uji Normalitas	37

3.7.2 Uji Homegenitas	37
3.7.3 Uji Hipotesis	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Deskripsi Data Penelitian	41
4.2 Uji Normalitas	41
4.3 Uji Homogenitas	42
4.4 Uji t (<i>Paired Sample Test</i>)	43
BAB V PENUTUP	49
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	54

