DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
LEMBAR PERNYATAAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL3 ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I. PENDAHULUAN **1**
1.1. Latar Belakang Masalah 1
1.2. Identifikasi Masalah 6
1.3. Batasan Masalah 6
1.4. Rumusan Masalah 7
1.5. Tujuan Penelitian 7
1.6. Kegunaan Hasil Penelitian 7
BAB II. KAJIAN TEORITIS **8**
2.1. Hakikat Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat 8
2.1.1. Kecepatan Tendangan 8
2.1.2. Macam-Macam Kecepatan 10
2.1.3. Tendangan Depan 11
2.1.4. Perkenaan Otot Saat Melakukan Tendangan 13
2.1.5. Hakikat *Ankle Weight* (1 kg) 15
2.1.6. Hakekat *Resistence Band* 20
2.1.7. Hakikat Latihan 22
2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan 30
2.3. Kerangka Berpikir 33
2.4. Hipotesi Penelitian 34

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN 35
3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian 35
3.1.1. Lokasi Penelitian 35
3.1.2. Waktu Penelitian 35
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian 35
3.2.1. Populasi 35
3.2.2. Sampel 35
3.3. Metode Penelitian 36
3.4. Instrumen Penelitian 37
3.5. Teknik Pengumpulan Data 38
3.6. Teknik Analisis Data 39
3.7. Hipotesis Statistik 40
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 41
4.1. Deskripsi Data Penelitian 41
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis 42
4.2.1. Pengujian Normalitas 42
4.2.2. Pengujian Homogenitas 42
4.3. Pengujian Hipotesis 43
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian 43
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 47
5.1. Kesimpulan 47
5.2. Saran 47
DAFTAR PUSTAKA 48
LAMPIRAN 51