

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERTANYAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II. KAJIAN TEORITIS	6
2.1 Pencak Silat	6
2.1.1 Pengertian Pencak Silat.....	6
2.1.2 Hakikat Pencak Silat	7
2.1.2 Hakikat Latihan Pencak Silat.....	8
2.1.3 Tujuan Pencak Silat	12
2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan Pencak Silat.....	14
2.2 Latihan <i>circuit</i>	15
2.2.1 Pengertian Latihan <i>Circuit</i>	15
2.2.2 Metode Latihan <i>Circuit</i>	17
2.2.3 Keuntungan Latihan <i>Circuit</i>	19
2.2.4 Operasional <i>Circuit Training</i>	22
2.2.5 Prinsip Latihan <i>Circuit Training</i>	26
2.3 Tendangan Sabit	28

2.3.1 Pengertian Tendangan Sabit.....	28
2.3.2 Langkah-Langkah Tendangan Sabit.....	29
2.3.3 Faktor Tendangan Sabit	32
2.3.4 Manfaat Tendangan Sabit	33
2.4 Hasil Penelitian Yang Relevan	35
2.5 Kerangka Berfikir	37
2.6 Hipotesis Penelitian	40
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	41
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	41
3.1.1 Tempat Penelitian	41
3.1.2 Waktu Penelitian	41
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
3.2.1 Populasi Penelitian.....	41
3.2.2 Sampel Penelitian.....	41
3.3 Metode Penelitian.....	42
3.4 Desain Penelitian	42
3.6 Instrumen Penelitian.....	44
3.7 Teknik Pengumpulan Data	45
3.8 Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	50
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	51
4.2.1 Uji Normalitas.....	52
4.2.2 Uji Homogenitas	52
4.2.3 Uji Hipotesis	53
4.3 Pembahasan Dan Hasil Penelitian	53
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	66