

DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN	
PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II : LANDASAN PENELITIAN	
A. Kajian Teoritis	7
1. Hakekat Pencak Silat.....	7
2. Hakekat Kecepatan.....	8
3. Hakekat TendanganLurus	9
4. Hakekat Kecepatan Tendangan.....	11
5. Hakekat Latihan	14
6. Hakekat Latihan Menggunakan <i>Rubber Ressistence</i>	16
7. Hakekat Latihan Menggunakan <i>Bending</i>	17
B. Kerangka Berpikir	19
C. Hipotesis	20
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	21
B. Populasi Dan Sampel	21

C. Metode Penelitian	22
D. Desain Penelitian	23
E. Instrumen Penelitian	24
F. Teknik Analisis Data	25
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis	30
C. Pengujian Hipotesis	32
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	33
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN – LAMPIRAN	42