

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pembatasan Masalah	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II : LANDASAN TEORITIS	9
A. Kajian Teoritis	9
A. Hakikat Pencak Silat.....	9
B. Hakikat Latihan.....	13
C. Hakikat Latihan Teknik	16
D. Hakikat Tendangan Sabit	25
E. Hakikat Metode Belajar Bagian	33
B. Kerangka Berpikir.....	35
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	38
A. <i>Setting</i> Penelitian.....	38
1. Waktu Penelitian	38
2. Tempat Penelitian.....	39
B. Persiapan Penelitian Tindakan Olahraga	39
C. Subjek Penelitian.....	40
D. Sumber Data.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40

F. Teknik Analisis Data.....	41
G. Prosedur Penelitian.....	43
H. Proses Penelitian	45
I. Instrument Penelitian	48
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Deskripsi Data Penelitian	50
B. Hasil Penelitian.....	65
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	66
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN-LAMPIRAN	74