

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional .....	4
1.4 Tinjauan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS.....</b>	<b>7</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	7
2.1.1 Pengertian Latihan .....	7
2.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan .....	7
2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	8
2.1.4 Kualitas Latihan .....	11
2.1.5 Pengertian Pencak Silat.....	11
2.1.6 Teknik Dasar Pencak Silat .....	12
2.1.7 Teknik Dasar Tendangan Sabit .....	13
2.1.8 Pengertian Kecepatan.....	14
2.1.9 Konsep Alat Bantu .....	14
2.1.10 Alat Bantu <i>Resistance Band</i> .....	14
2.2 Penelitian Yang relevan .....	17
2.3 Kerangka Konseptual.....	20
2.4 Hipotesis .....	21

<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
3.1 Metode Penelitian .....	22
3.2 Variabel Penelitian.....	22
3.3 Desain Penelitian .....	23
3.4 Populasi dan Sampel .....	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.6 Instrumen Penelitian .....	24
3.7 Teknik Analisis Data.....	26
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	29
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
4.1 Deskripsi Data.....	30
4.1.1 Pengujian Persyaratan Analisis .....	31
4.1.2 Pengujian Hipotesis/Pertanyaan Penelitian .....	32
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	32
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>35</b>
5.1 Simpulan .....	35
5.2 Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>61</b>