

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAK	
<i>ABSTRACT</i>	
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Oprasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
1.5.1 Secara Teoritis.....	5
1.5.2 Secara Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	6
2.1 Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Olahraga Beladiri	6
2.1.2 Beladiri Muay Thai	7
2.1.3 Pengertian Latihan	9
2.1.4 Kualitas Latihan	10
2.1.5 Variasi Latihan	10
2.1.6 Latihan Beban Dumbbell.....	11
2.1.7 Pukulan Straight	14
2.1.8 Prinsip-prinsip Latihan	15
2.1.9 Tujuan Latihan	17
2.1.10 Latihan Fisik	18
2.1.11 Latihan Teknik	19

	Halaman
2.1.12 Latihan Taktik	19
2.1.13 Latihan Mental	19
2.2 Hasil Penelitian Relevan	20
2.3 Kerangka Konseptual.....	20
2.4 Hipotesis.....	22
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	22
3.1 Metode Penelitian	22
3.2 Variabel Penelitian	22
3.2.1 Variabel Independen	23
3.2.2 Variabel Dependen.....	23
3.3 Desain Penelitian.....	23
3.4 Populasi dan Sempel	24
3.4.1 Populasi.....	24
3.4.2 Sampel Penelitian.....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.6 Instrumen Penelitian	25
3.7 Teknik Analisis Data.....	27
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	30
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	30
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Deskripsi Data.....	30
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	31
4.2 Pembahasan Penelitian.....	33
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	34
5.1 Simpulan	34
5.2 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	38
RIWAYAT HIDUP PENULIS	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik Pukulan Straight Menggunakan <i>Dumbell</i>	13
Gambar 2.2 <i>Dumbell</i>	13
Gambar 2.3 Pukulan Straight	14
Gambar 2.4 Sistem Tangga (<i>The Step Type Approach</i>)	16
Gambar 2.5 Macam-macam klasifikasi dan teknik	19
Gambar 3.1 Desain Penelitian	24
Gambar 3.2 Test Kecepatan Pukulan <i>Straight</i>	26

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Tabel Waktu Penelitian	30
Tabel 4.1 Data Hasil Latihan Beban <i>Dumbell</i> Terhadap Kecepatan Pukulan <i>Straight</i> Pada Atlet <i>Muay Thai</i> Kota Tasikmalaya	30
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes	31
Tabel 4.3 Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	31
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas	32
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Pukulan <i>Straight</i> 20 detik).....	39
Lampiran 2. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian Tes Awal	40
Lampiran 3. Penghitungan Hasil Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir	41
Lampiran 4. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis	42
Lampiran 5. Tabel Distribusi Normalitas	43
Lampiran 6. Tabel Uji Homogenitas	44
Lampiran 7. Tabel Distribusi F	45
Lampiran 8. Tabel Distribusi t.....	47
Lampiran 9. SK Pembimbing dan Peneliti.....	48
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	50
Lampiran 11. Program Latihan	51
Lampiran 12. Surat Balesan Penelitian	54
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	55
Lampiran 14. Surat Uji Validasi Ahli	59