

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Definisi Operasional.....	5
1.4. Tujuan Penelitian	8
1.5. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Konsep Latihan	9
2.1.2 Tujuan latihan.....	9
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	10
2.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (<i>Overload Principle</i>).....	10
2.1.3.2. Prinsip Individualisasi	12
2.1.3.3. Prinsip Kembali Asal (<i>reversibility</i>).....	12
2.1.3.4 Prinsip Spesifik (<i>Spesificity</i>).....	12
2.1.3.5. Prinsip Pemulihan (<i>Recovery</i>)	12
2.1.4 Konsep Pencak Silat.....	13

2.1.5 Teknik Dasar Dalam Pencak Silat.....	14
2.1.6 Keterampilan tendangan T	17
2.1.7 Konsep alat bantu	19
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	23
2.3 Kerangka Konseptual	24
2.4 Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	25
3.1 Metode Penelitian.....	25
3.2 Variabel Penelitian	25
3.4 Populasi dan Sampel	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.6 Intrumen Penelitian	27
3.7 Validitas dan Reabilitas instrument	29
3.8 Teknik Analisis Data.....	30
3.9 Langkah-langkah Penelitian.....	33
3.10 Waktu dan Tempat Penelitian	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	35
4.1.1 Pengujian Persyaratan Analisis	36
4.1.1.1 Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	36
4.1.1.2 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Data.....	36
4.1.1.3 Pengujian Hipotesis / Pertanyaan Penelitian	37
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	37
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1 Simpulan	39
5.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	43