

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Oprasional	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Konsep Latihan	7
2.1.2 Pencak Silat.....	10
2.1.3 Konsep Alat Bantu	17
2.1.4 Alat Bantu <i>Resistance Band</i>	17
2.1.5 Kondisi Fisik	19
2.1.6 Konsep Kecepatan.....	20
2.1.7 Keterampilan Tendangan “T”	21
2.2 Hasil Penelitian Relevan	21
2.3 Kerangka Konseptual	22
2.4 Hipotesis.....	24
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN.....	25
3.1 Metode Penelitian	25
3.2 Variabel Penelitian.....	25
3.3 Desain Penelitian	26

	Halaman
3.4 Populasi dan Sampel	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data	27
3.6 Instrumen Penelitian.....	28
3.7 Teknik Analisis Data.....	29
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	32
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	33
3.9.1 Waktu.....	33
3.9.2 Tempat.....	33
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Penelitian.....	34
4.1.1 Deskripsi Data.....	34
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	36
4.2 Pembahasan Penelitian	38
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	41
5.1 Simpulan.....	41
5.2 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	44
RIWAYAT HIDUP.....	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap Diselingi Tahap <i>Unloading</i>	9
Gambar 2.2 <i>Resistance Band</i>	18
Gambar 3.1 Variabel Penelitian	26
Gambar 3.2 Desain Penelitian.....	26
Gambar 3.3 Instrumen tes kecepatan tendangan “T”	29

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Transkrip Formulir Penelitian Kecepatan Tendangan.....	29
Tabel 3 2 Penilaian Kecepatan Tendangan	29
Tabel 4.1 Deskripsi hasil data penelitian Tes Awal.....	34
Tabel 4.2 Deskripsi hasil data penelitian Tes Akhir	35
Tabel 4 3 Hasil perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan varians.....	35
Tabel 4.4 Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	36
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas	37
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir.....	45
Lampiran 2. Uji Normalitas Tes Awal.....	46
Lampiran 3. Uji Normalitas Tes Akhir.....	47
Lampiran 4. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis.....	48
Lampiran 5. Tabel Distribusi <i>Lilliefors</i>	49
Lampiran 6. Tabel Distribusi F.....	50
Lampiran 7. Tabel Distribusi T.....	51
Lampiran 8. Tabel Distribusi Z.....	52
Lampiran 9. SK Pembimbing dan Penguji.....	53
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	55
Lampiran 11. Program Latihan.....	56
Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian.....	60
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	61