

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGUJI</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	iii
<b>HALAMAN PRIBADI</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Definisi Operasional .....	8
1.4 Tujuan Penelitian .....	9
1.5 Kegunaan Penelitian .....	10
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORITIS</b>	
2.1 Kajian Pustaka .....	11
2.1.1 Latihan .....	12
2.1.2 Tujuan Latihan.....	13
2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan .....	13

2.1.4	Power .....	17
2.1.5	Otot Lengan .....	18
2.1.6	Variasi Latihan .....	20
2.1.7	Macam-Macam Latihan Power.....	21
2.1.8	Teknik Dasar Pencak Silat.....	25
		Halaman
2.2	Hasil Penelitian Yang Relevan .....	28
2.3	Kerangka Konseptual.....	30
2.4	Hipotesis .....	31
 <b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN</b>		
3.1	Metode Penelitian .....	32
3.2	Variabel Penelitian.....	32
3.3	Desain Penelitian .....	33
3.4	Populasi dan Sampel.....	34
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.6	Instrumen Penelitian .....	35
3.7	Teknik Analisis Data.....	36
3.8	Langkah-Langkah Penelitian .....	38
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
 <b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
4.2	Pembahasan.....	43
 <b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan .....	44
5.2	Saran .....	44
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		46
 <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>		48
 <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>		90