

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	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 Oprasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	8
2.1. Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Konsep Latihan.....	8
2.1.2 Tujuan Latihan.....	8
2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	9
2.1.4 Pencak Silat.....	11
2.1.5 Teknik-teknik Dalam Pencak Silat.....	12
2.1.6 Konsep Alat Bantu.....	15
2.1.7 Alat Bantu <i>Resistance Band</i>	16
2.1.8 Kecepatan Tendangan Lurus.....	19
2.1.9 Keterampilan Tendangan Lurus.....	20
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	20
2.3 Kerangka Konseptual.....	22

2.4	Hipotesis Penelitian	23
BAB III PROSEDUR PENELITIAN		25
3.1	Metode Penelitian.....	25
3.2	Variable penelitian	25
3.3	Desain penelitian.....	26
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
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		34
4.1.	Deskripsi Hasil Penelitian	34
4.2.	Pengujian Normalitas data dari setiap tes.....	36
4.3.	Pengujian homogenitas dari setiap tes.....	36
4.4.	Pengujian hipotesis.....	37
4.5.	Pembahasan Hasil Penelitian	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		41
5.1.	Simpulan.....	41
5.2.	Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA		42
LAMPIRAN		44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 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 <i>varians</i>	35
Tabel 4.4 Pengujian normalitas data dari masing-masing tes	36
Tabel 4.5 Pengujian homogenitas dari tes kecepatan tendangan lurus	37
Tabel 4.6 Hasil pengujian hipotesis latihan menggunakan <i>Resistance Band</i>	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Penambahan beban latihan secara bertahap diselingi tahap unloading	10
Gambar 2.2 <i>Resistance Band</i>	17
Gambar 2.3 Kategori warna <i>Resistance Band</i>	18
Gambar 2.4 Penerapan Tendangan Menggunakan <i>Resistance Band</i>	19
Gambar 3.1 Desain Penelitian.	26
Gambar 3.2 Instrumen tes kecepatan tendangan lurus.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	44
Lampiran 2 Hasil Data Tes Kecepatan Tendangan Lurus	48
Lampiran 3 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Awal.....	49
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi- Kuadrat Tes Awal	50
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Akhir	51
Lampiran 6 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi- Kuadrat Tes Akhir	52
Lampiran 7 Uji Homogenitas dan Pengujian Uji Peningkatan Hasil Latihan.....	53
Lampiran 8 Data Tabel Statistik	54
Lampiran 9 Tabel Nilai-Nilai Distribusi t - Student.....	55
Lampiran 10 Lanjutan Tabel t – Student.....	56
Lampiran 11 Tabel Nilai-Nilai Distribusi F ($\alpha = 5\%$)	57
Lampiran 12 Surat Keputusan Pembimbing	58
Lampiran 13 Surat Keputusan Penguji	59
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian	60
Lampiran 15 Surat Keterangan Penelitian	61
Lampiran 16 Foto Penelitian	62