

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
KONTRIBUSI <i>POWER</i> OTOT TUNGKAI DAN <i>FLEKSIBILITAS</i> PANGGUL TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	6
1.3. Definisi Operasional .....	6
1.4. Tujuan Penelitian .....	7
1.5. Kegunaan Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS .....	9
2.1. Tinjauan Pustaka .....	9
2.1.1. Pengertian kondisi fisik .....	9
2.1.2. Komponen kondisi fisik .....	10
2.1.3. Konsep power .....	13
2.1.4. Pentingnya power .....	14
2.1.5. Faktor-faktor penentu power .....	14
2.1.6. Cara-cara melatih power .....	15
2.1.7. Power otot tungkai.....	18
2.1.8. Konsep kelentukan / fleksibilitas .....	21
2.1.9. Peregangan dinamis .....	23
2.1.10. Peregangan statis .....	24

2.1.11. Peregangan pasif .....	25
2.1.12. Peregangan PNF .....	26
2.1.13. Fleksibilitas sendi pinggul dalam tendangan sabit .....	28
2.2. Pencak silat .....	29
2.2.1. Pengertian pencak silat .....	29
2.2.2. Teknik dasar pencak silat .....	30
2.2.3. Tendangan sabit .....	40
2.3. Penelitian yang Relevan .....	42
2.4. Kerangka Konseptual .....	44
2.5. Hipotesis Penelitian .....	45
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
3.1. Metode Penelitian .....	47
3.2. Variabel Penelitian .....	47
3.3. Desain Penelitian .....	48
3.4. Populasi dan Sampel.....	49
3.4.1. Populasi .....	49
3.4.2. Sampel .....	49
3.5. Teknik pengumpulan data .....	50
3.6. Instrument Penelitian.....	51
3.7. Teknik Analisis Data .....	54
3.8. Langkah-langkah penelitian .....	56
3.9. Waktu dan tempat penelitian .....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>59</b>
4.1. Deskripsi hasil penelitian.....	59
4.2. Pembahasan penelitian .....	64
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>67</b>
5.1. Simpulan.....	67
5.2. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>97</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot Tungkai Atas Kanan .....	20
Gambar 2. 2 Otot Tungkai Bawah Kanan .....	21
Gambar 2. 3 Peregangan Dinamis .....	24
Gambar 2. 4 Peregangan Statis.....	25
Gambar 2. 5 Peregangan Pasif .....	26
Gambar 2. 6 Peregangan PNF .....	27
Gambar 2. 7 Sendi Panggul .....	28
Gambar 2. 8 Pukulan Lurus.....	31
Gambar 2. 9 Pukulan Bandul.....	31
Gambar 2. 10 Tebasan .....	32
Gambar 2.11 Tebangan.....	32
Gambar 2. 12 Sangga .....	33
Gambar 2. 13 Tamparan .....	33
Gambar 2. 14 Kepret .....	34
Gambar 2. 15 Tusukan .....	34
Gambar 2. 16 Tonjokan.....	35
Gambar 2. 17 Patukan .....	35
Gambar 2. 18 Dobrakan .....	36
Gambar 2. 19 Sikuan .....	36
Gambar 2. 20 Tendangan Lurus .....	37
Gambar 2. 21 Tendangan Jejag .....	37
Gambar 2. 22 Tendangan T.....	38
Gambar 2. 23 Tendangan Belakang .....	38
Gambar 2. 24 Tendangan Sabit .....	39
Gambar 2. 25 Sapuan .....	39
Gambar2. 26 Guntingan .....	40
Gambar 3. 1 Konstelasi Variabel Penelitian. ....	48
Gambar 3. 2 Standing Board Jump Test.....	51
Gambar 3. 3 <i>Sit &amp; Reach</i> .....	52

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3. 1 Formulir Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit .....	54
Tabel 3. 2 Formulir Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit .....	54
Tabel 3. 3 Jadwal Penelitian .....	58
Tabel 4. 1 Deskripsi Datahasil Penelitian .....	59
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Rata – Rata Dan Standar Deviasi Dari Tiap Tes .....	60
Tabel 4. 3 Hasil Kolerasi Dari Ketiga Butir Tes .....	61
Tabel 4. 4 Interpretasi Koefisien Korelasi Menurut Guildford Dalam Narlan Abdul & Dicky ,T.R.2018).....	61