

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Manfaat Teoritis	6
1.5.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS.....	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Konsep Latihan.....	7
2.1.2 Pencak Silat	10
2.1.3 Teknik-teknik Dalam Pencak Silat.....	11
2.1.4 Konsep Alat Bantu	15
2.1.5 Alat Bantu <i>Resistance Band</i>	16
2.1.6 Kecepatan Tendangan	19
2.1.7 Keterampilan Tendangan Sabit	20
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	22

	Halaman
2.3 Kerangka Konseptual.....	26
2.4 Hipotesis	26
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	27
3.1 Metode Penelitian	27
3.2 Variabel Penelitian.....	28
3.3 Populasi dan Sampel.....	28
3.3.1 Populasi	28
3.3.2 Sampel	28
3.4 Desain Penelitian	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data	30
3.6 Instrumen Penelitian	30
3.7 Teknik Analisis Data	32
3.8 Langkah-langkah Penelitian	34
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	38
4.2.1 Pengujian Normalitas Data.....	38
4.2.2 Pengujian Homogenitas Data	38
4.2.3 Hasil Pengujian Hipotesis	39
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	39
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1 Simpulan.....	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
RIWAYAT HIDUP PENULIS	70