

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	vi
HALAMAN PRIBADI	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR.....	x
UCAPAN TERIMA KASIH	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
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
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Hakikat Latihan	7
2.1.2 Latihan <i>Plyometric</i>	11
2.1.3 Otot Tungkai Kaki.....	15
2.1.4 Pencak Silat.....	16
2.1.5 Kecepatan Tendangan Sabit	26
2.1.6 Power	26
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	28
2.3 Kerangka Konseptual	30
2.4 Hipotesis Penelitian.....	32
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	33
3.1 Metode Penelitian.....	33

3.2 Variabel Penelitian	33
3.3 Desain Penelitian.....	33
3.4 Populasi dan Sampel	34
3.4.1 Populasi.....	34
3.4.2 Sampel.....	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data	34
3.6 Instrumen Penelitian	35
3.7 Teknik Analisis Data	36
3.8 Langkah – langkah Penelitian	40
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	40
BAB 4 HASIL PENELITIAN.....	43
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	43
4.2 Pembahasan.....	45
4.2.1 Pengujian Distribusi Normal.....	45
4.2.2 Pengujian Homogenitas	45
4.2.3 Hasil Pengujian Hipotesis	46
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52
RIWAYAT HIDUP	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ilustrasi Grafis Beban Lebih (Overload).....	9
Gambar 2. <i>Single Leg Hurdle Hops</i>	13
Gambar 3. <i>Double Leg Speed Hops</i>	13
Gambar 4. Tendangan Sabit Sumber: Candra (2021, p. 40)	21
Gambar 5. Gelanggang Pencak Silat.....	22
Gambar 6. Seragam Pencak Silat Gajah Putih.....	23
Gambar 7. Body Protector <i>Sumber: Ivanny Ardiansyah Trisna</i>	23
Gambar 8. Genital Protector	24
Gambar 9. Kerangka Konseptual	32
Gambar 10. One-Group-Posttest Design.....	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 1. Kisi-kisi Instrumen Tendangan Sabit Pencak Silat	36
Table 2. Tendensi Sentral	36
Table 3. Distribusi Frekuensi Masing-masing Variabel	38
Table 4. Interpretasi Data	38
Table 5. Alokasi Waktu Penelitian	41
Table 6. Hasil tes kecepatan tendangan sabit kaki kanan.....	43
Table 7. Hasil tes kecepatan tendangan sabit kaki kiri.....	44
Table 8. Hasil skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varian	44
Table 9. Hasil Pengujian Normalitas Data	45
Table 10. Hasil Pengujian Homogenitas Data.....	45
Table 11. Hasil Pengujian Hipotesis	46
Table 12. Hasil Pengujian Hipotesis.	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	52
Lampiran 2. SPSS	54
Lampiran 3. Tabel <i>Leliefors</i>	57
Lampiran 4. Tabel Uji T	58
Lampiran 5. Tabel f	59
Lampiran 6. Tabel z	60
Lampiran 7. Surat Keputusan Pembimbing	61
Lampiran 8. Surat Keputusan Penguji	62
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 10. Surat Balasan Padepokan Gadjah Putih Majalengka.....	64
Lampiran 11. Tes Awal Kecepatan Tendangan Sabit	65
Lampiran 12. Treatment <i>Tendangan Sabit</i>	66
Lampiran 13. Tes Akhir Tendangan Sabit	67