

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN.....	III
MOTTO.....	IV
ABSTRAK .....	V
<i>ABSTRACT</i> .....	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
UCAPAN TERIMAKASIH .....	VIII
DAFTAR ISI .....	XI
DAFTAR TABEL .....	XIII
DAFTAR GAMBAR .....	XIV
DAFTAR LAMPIRAN .....	XV
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Definisi Operasional.....	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Motivasi Berlatih.....	7
2.1.2 Pencak Silat.....	9
2.1.3 Atlet Pencak Silat Tapak Sepuh Ligar Saputra.....	16
2.1.4 Konsep Latihan .....	16
2.1.5 Latihan dengan Metode <i>Goal Setting</i> .....	19
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	21
2.3 Kerangka Konseptual .....	23
2.4 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....	25
3.1 Metode Penelitian .....	25
3.2 Variabel Penelitian .....	26

3.3 Desain Penelitian.....	26
3.4 Populasi dan Sampel .....	27
___ 3.4.1 Populasi .....	27
___ 3.4.2 Sampel.....	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	28
3.6 Instrumen Penelitian .....	29
3.7 Teknik Analisis Data .....	33
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	37
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
___ 4.1.1 Pengujian Prasyarat Analisis .....	41
___ 4.1.1.1 Uji Normalitas Data .....	41
___ 4.1.1.2 Uji Homogenitas .....	42
___ 4.1.1.3 Uji Validitas Instrumen .....	42
___ 4.1.1.4 Uji Reliabilitas Instrumen .....	45
___ 4.1.2 Pengujian Hipotesis.....	45
___ 4.1.2.1 Uji <i>Paired Sample T-Test</i> .....	45
___ 4.1.2.2 Uji Signifikansi .....	46
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	46
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
5.1 Simpulan .....	49
5.2 Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>81</b>