

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
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.....	7
1.3 Definisi Operasional	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.5.2 Manfaat Praktis	8
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	9
2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Konsep Latihan	9
2.1.2 Pencak Silat	13
2.1.3 Teknik-teknik Dalam Pencak Silat	13
2.1.4 Resistance Band	17
2.1.5 Kecepatan Tendangan Lurus	20
2.1.6 Keterampilan Tendangan Lurus	22
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	23

2.3 Kerangka Konseptual.....	26
2.4 Hipotesis	27
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	29
3.1 Metode Penelitian	29
3.2 Variabel Penelitian.....	30
3.3 Populasi dan Sampel.....	30
3.3.1 Populasi.....	30
3.3.2 Sampel	30
3.4 Desain Penelitian	31
3.4.1 Prosedur Penelitian	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.6 Instrumen Penelitian	33
3.7 Teknik Analisis Data	34
3.8 Langkah-langkah Penelitian	36
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	41
4.2.1 Pengujian Normalitas Data.....	41
4.2.2 Pengujian Homogenitas Data	41
4.2.3 Hasil Pengujian Hipotesis.....	42
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	42
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Simpulan	46
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	52
RIWAYAT HIDUP PENULIS	69