

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Struktur Organisasi Skripsi	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS	10
A. Kajian Pustaka	10
1. Konsep Pencak Silat	10
2. Aspek-Aspek Pencak Silat	11
a. Pencak Silat mental-Spiritual	13
b. Pencak Silat Bela diri	14
c. Pencak Silat Seni	14
d. Pencak Silat Olahraga	16
3. Karakteristik Tehnik dan Kondisi Fisik Kategori Seni	17

Adi Prayoga, 2015

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL MODEL RUSHALL DAN PYKE DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN KECEPATAN ATLET KATEGORI SENI TUNGGAL, GANDA, DAN REGU CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

a. Kategori Tunggal.....	17
b. Kategori Ganda	18
c. Kategori Regu.....	20
4. Komponen Kondisi Fisik Daya Tahan Kecepatan	22
a. Daya Tahan	23
b. Kecepatan	23
5. Hakikat Daya Tahan	24
6. Hakikat Kecepatan	26
7. Hakikat Daya Tahan Kecepatan	28
8. Hakikat Latihan Dalam Meningkatkan Daya Tahan Kecepatan	31
9. Metode <i>Interval Training</i>	35
10. <i>Long Interval Training</i>	37
11. <i>Intermediate Interval Training</i>	37
12. <i>Short Interval Training</i>	38
B. Anggapan Dasar	38
C. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Lokasi, Waktu dan Subjek Populasi/Sampel Penelitian	40
B. Desain Penelitian.....	42
C. Metode Penelitian	44
D. Definisi Operasional	45
E. Instrumen Penelitian.....	47
F. Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengumpulan Data	48
G. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	49
BAB IV PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	52
A. Hasil Pengolahan dan Analisis Data.....	52
B. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63

A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Gambaran Hasil Tes Kemampuan Daya Tahan Kecepatan 150 Meter	52
4.2 Hasil Uji Normalitas	55
4.3 Hasil Uji Homogenitas	56
4.4 Hasil Uji <i>Paired Sample Test</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1	Kebutuhan Komponen Fisik23
3.1	Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest Design43

Adi Prayoga, 2015

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL MODEL RUSHALL DAN PYKE DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN KECEPATAN ATLET KATEGORI SENI TUNGGAL, GANDA, DAN REGU CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR BAGAN

Gambar		Halaman
2.1	Bagan Gabungan Komponen Kondisi Fisik	29
3.1	Langkah-langkah Pengambilan Data Penelitian	44
4.1	Gambaran Rata- Rata Hasil Tes Kemampuan Daya Tahan Kecepatan	53
4.2	Gambaran Tiap Sampel Hasil Tes Kemampuan Daya Tahan Kecepatan	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1	Master Program Latihan Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Seni Pelatihan Cabang IPSI Kabupaten Bandung.....68
2	Norma Program Latihan Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Seni Pelatihan Cabang IPSI Kabupaten Bandung.....69
3	Program Latihan Peningkatan Daya Tahan Kecepatan <i>Intermediate Interval Training</i>74
4	Jadwal Tes Awal dan Tes Akhir Daya Tahan Kecepatan Tes 150 Meter80
5	Jadwal <i>Treatment</i> / Latihan Penelitian81
6	Data Hasil Tes Awal dan Akhir Penelitian Skripsi82

Adi Prayoga, 2015

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL MODEL RUSHALL DAN PYKE DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN KECEPATAN ATLET KATEGORI SENI TUNGGAL, GANDA, DAN REGU CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

7	Pengolahan Data Hasil Tes Daya Tahan Kecepatan Oleh <i>Software SPSS</i>	84
8	Rekapitulasi Nilai TGR Pencak Silat Bupati CUP 2014 Kabupaten Bandung	86
9	Tabel Distribusi T	93
10	Surat Izin Penelitian dari Fakultas FPOK	97
11	Surat Izin Penelitian dari IPSI Kabupaten Bandung	98
12	Surat Keputusan Dosen Pembimbing Skripsi	99
13	Kartu Bimbingan Skripsi	103
14	Dokumentasi Penelitian	107
15	Tutorial Cara Penggunaan <i>Software SPSS</i>	112
16	Daftar Riwayat Hidup Penulis	117