

DAFTAR ISI

	HALAMAN
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABTRAK	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Struktur Organisasi Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN	8
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Pencak Silat Sebagai Olahraga Prestasi	8
2. Teknik Dasar Pencak Silat	9
2.1 Kuda-Kuda	9
2.2 Sikap Pasang	10
2.3 Pola Langkah.....	13
2.4 Belaan.....	14

2.5 Serangan.....	16
3. Hakikat Jurus Tunggal Baku Pencak Silat.....	17
4. Sistem Pertandingan Dalam Jurus Tunggal	18
4.1 Perlengkapam Pertandingan.....	18
4.2 Tahapan Pertandingan.....	19
4.3 Hukuman Dan Penilaian	19
5. Hakikat Stabilisasi.....	22
5.1 Bentuk-Bentuk Latihan Stabilisasi	23
5.2 Manfaat Stabilisasi.....	24
B. Kerangka Berpikir	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Metode Penelitian	27
B. Desain Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel.....	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel.....	29
D. Definisi Operasional	29
E. Instrumen Penelitian	30
F. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	31
G. Prosedur Penelitian	35
H. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA.....	38
A. Hasil Pengolahan Data	38
1. Uji Normalitas.....	39

2. Uji Korelasi.....	39
3. Uji Regresi	41
B. Diskusi Penemuan.....	42
BAB V SARAN KESIMPULAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN	47
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	69