

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Struktur Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	6
A. Hakikat Olahraga Pencak Silat	6
1. Pengertian Pencak Silat.....	6
2. Teknik Dasar Pencak Silat	8
2.1 Kuda-Kuda.....	8
2.2 Tangkisan.....	9
2.3 Pukulan Atau Serangan Tangan.....	9
2.4 Tendangan Atau Serangan Kaki.....	9
3. Teknik Pukulan Depan.....	10
3.1 Bentuk Kepalan Teknik Pukulan.....	12
3.2 Sikap Kuda-Kuda Pukulan Depan.....	12
B. Latihan.....	14
C. Kekuatan (Strength).....	15
D. Kecepatan (Speed).....	16
E. Power.....	17
F. Latihan Tahanan.....	19
G. Latihan Bench Press.....	21

H. Latihan Tahanan Menggunakan Karet	24
I. Anggapan dasar.....	25
J.Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian	28
B. Desain Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	31
D. Instrumen Penelitian	31
E. Tempat Dan Waktu Pelaksanaan.....	33
F. Pelaksanaan Penelitian	33
G. Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	37
A. Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	37
1. Perhitungan rata-rata dan simpangan baku.....	37
2. Perhitungan uji normalitas dan homogenitas.....	40
3. Pengujian hipotesis	42
4. Uji kesamaan dua rata-rata	43
B. Diskusi Penemuan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	58
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	100