

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORITIS DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka hipotesis	
1. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	10
2. Hakikat Keseimbangan	16
3. Kecepatan Tendangan Pencak Silat	20
B. Kerangka Berpikir	27
1. Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit	27
2. Hubungan antara Keseimbangan dengan Kecepatan Tendangan Sabit	28
3. Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan secara bersama-sama dengan Kecepatan Tendangan Sabit	28
C. Perumusan Hipotesis	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Metode Penelitian	31
D. Konstelasi Penelitian	31
E. Populasi Dan Sample	32
F. Instrumen Penelitian	32
1. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	33
2. Tes Keseimbangan	35
3. Tes Kecepatan Tendangan Sabit	37
G. Teknik Pengumpulan Data	39
H. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	45
1. Data Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	46
2. Data Variabel Keseimbangan.....	48
3. Data Variabel Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit.....	50
B. Pengujian Hipotetis	52
1. Hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit	52
2. Hubungan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit.....	53
3. Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit.....	55
C. Pembahasan.....	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	58
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA.....	60
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....61