

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
1. Hakekat <i>Power</i> Otot Tungkai	9
a. Pengertian <i>Power</i> Otot Tungkai	9
b. Batasan Otot Tungkai	10
c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Power</i> Otot Tungkai	11
2. Hakekat Tendangan Sabit	12
a. Pengertian Tendangan Sabit	12
b. Teknik Dasar Tendangan Sabit	13
c. Sarana dan Prasarana Pencak Silat	14
B. Kerangka Pemikiran	15

C. Hipotesis	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel	17
C. Definisi Operasional	18
D. Pengembangan Instrumen Penelitian	18
E. Teknik Pengumpulan Data	21
F. Teknik Analisis Data	22
BAB IV PENGELOLAAN DATA	23
A. Deskripsi Data	23
1. Deskripsi <i>Power</i> Otot Tungkai	23
2. Deskripsi Hasil Tendangan Sabit	24
B. Analisis Data	26
C. Pembahasan	27
BAB V PENUTUP	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit Atlet	21
2. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai	24
3. Distribusi Frekuensi Power Tes Tendangan Sabit	25
4. Uji Signifikan Korelasi X dan Y	26



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot tungkai	11
2. Tendangan sabit	13
3. Tendangan sabit	14
4. Tes lompat jauh tanpa awalan	19
5. Tes tendangan sabit	20



DAFTAR GRAFIK

GrafikHalaman

1. Grafik *Power* Otot Tungkai (X) 24
2. Grafik Tes Tendangan Sabit (Y) 25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes <i>Power</i> Otot Tungkai	31
2. Distribusi Frekuensi <i>Power</i> Otot Tungkai	32
3. Hasil T Skor <i>Power</i> Otot Tungkai	33
4. Data Tes Tendangan Sabit.....	36
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tendangan Sabit	37
6. Hasil T Skor Tendangan Sabit	38
7. Data Korelasi <i>Product Moment</i>	41
8. Perhitungan Data Korelasi <i>Product Moment</i>	42
9. Tabel Dari Harga Kritik Dari <i>Product Moment</i>	44
10. Dokumentasi Penelitian	45