

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACK</b> .....	<b>v</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI PEMBIMBING UTAMA</b> .....	<b>vi</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI PEMBIMBING PENDAMPING</b> .....	<b>vii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakekat Latihan .....	8
a. Pengertian Latihan .....	8
b. Program Latihan .....	9
c. Tujuan Latihan .....	10
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai .....	10
a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai .....	10
b. Bentuk Latihan Daya ledak Otot Tungkai .....	12
3. Hakikat Tendangan Sabit.....	15
a. Pengertian Tendangan.....	15

b. Teknik Tendangan Sabit.....	16
B. Kerangka Pemikiran .....	18
C.Hipotesis .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Jenis Penelitian .....	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Definisi Operasional .....	21
D. Pengembangan Instrumen.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data .....	23
F. Teknik Analisis Data .....	24
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>25</b>
<b>BAB IV PENGOLAHAN DATA .....</b>	<b>26</b>
A. Deskripsi Data .....	26
B. Pengujian Hipotesis Penelitian .....	29
C. Pembahasan .....	30
<b>BAB V.....</b>	<b>32</b>
A. Kesimpulan .....	32
B. Saran .....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>35</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Atlet Pencak Silat SMP Muhammadiyah II Pekanbaru.....	21
2. Norma Penilaian dan Klasifikasi Untuk Kemampuan dan Kecepatan Tendangan Sabit .....	23
3. Distribusi Frekuensi Tes Awal ( <i>Pre tes</i> ) Kemampuan Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru .....	27
4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir ( <i>Post test</i> ) Kemampuan Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru.....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan <i>Max Vertikal Jump</i> .....	13
2. Latihan Lompat Katak .....	14
4. Latihan <i>Side To Side</i> .....	15
5. Teknik Tendangan Sabit .....	17
6. Teknik Tendangan Sabit .....	17
7. Tes Kecepatan Tendangan Sabit .....	23
8. Grafik Histogram Tes Awal ( <i>Pre test</i> ) .....	27
9. Grafik Histogram Tes Akhir ( <i>Post test</i> ) .....	29

## DAFTAR GRAFIK

### Halaman

Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Awal Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci SMP Muhammadiyah II.....	27
Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci SMP Muhammadiyah II.....	29





## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 2. Data Hasil <i>Pre Test</i> Tendangan Sabit .....	35
Lampiran 3. Mencari Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> tendangan sabit	36
Lampiran 4. Data Hasil <i>Post Test</i> Tendangan Sabit .....	37
Lampiran 5. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> tendangan sabit .....	38
Lampiran 6. Peningkatan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>post Test</i> Tendangan Sabit ...	39
Lampiran 7. Tabel Distribusi “t” .....	41
Lampiran 8 Dokumentasi .....	42