

DAFTAR ISI

	hal
BUKTI PENGUJIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN TEORI

A. Pencak Silat.....	6
B. Pengertian Power.....	9
C. Pengertian Plyometrik	10
D. Pedoman Latihan Single Leg Hurdle Hop.....	17
E. Peranan <i>Power</i> dalam Pencak Silat	18
F. Anggapan Dasar	19
G. Hipotesis Penelitian.....	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	20
B. Definisi Operasional Variabel.....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	22
D. Instrumen Penelitian	23
E. Teknis Analisis Data	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	26
B. Uji Prasyarat	30
C. Hasil Analisis	31
D. Pengujian Hipotesis	33
E. Pembahasan	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA	37
----------------------	----

LAMPIRAN