

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
<i>ABSTRACT</i>.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Pencak Silat.....	9
B. Kecepatan.....	13
C. Konsep Latihan <i>Ladder Drills</i>	15
D. Variasi Gerakan <i>Ladder Drills</i> untuk Pencak Silat.....	16
E. Prinsip Latihan.....	18
F. Tendangan Depan	19
G. Penelitian Sebelumnya	21
H. Anggapan Dasar	23
I. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Metode dan Desain Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel	27
C. Definisi Operasional.....	28
D. Instrumen Penelitian	29
E. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38

A. Hasil Penelitian	38
B. Analisis Data Penelitian	41
C. Pembahasan Hasil Penelitian	44
BAB V PENUTUP	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN	56
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Kecepatan Tendangan Depan Atlet	31
Tabel 3.2 Agenda Program Latihan	33
Tabel 4.1 Tabel Tabulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	38
Tabel 4.2 Frekuensi Tes Tendangan Depan (<i>Pretest</i>)	39
Tabel 4.3 Frekuensi Tes Tendangan Depan (<i>Posttest</i>)	40
Tabel 4.4 Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	40
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	42
Tabel 4.6 Uji <i>Paired Sampel t-test</i> Pengaruh Variasi Latihan <i>Ladder Drills</i>	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Agility Ladder</i>	15
Gambar 2.2 <i>Ali Shuffle</i>	16
Gambar 2.3 <i>Ickey Shuffle</i>	17
Gambar 2.4 <i>In-Out Ladder Drills</i>	17
Gambar 2.5 Tendangan Depan dalam Pertandingan.....	19
Gambar 2.6 Rangkaian Gerak Tendangan Depan.....	20
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	27