

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	1
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat teoritis.....	4
2. Manfaat praktis	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Sejarah Pencak Silat	5
B. Teknik Tendangan Pada Pencak Silat	6
1. Tendangan Lurus	7
2. Tendangan Sabit	7
3. Tendangan T	7
C. Fleksibilitas	7
D. Metode Latihan Fleksibilitas	8
1. Fleksibilitas Statis.....	8
2. Fleksibilitas Dinamis	9
3. PNF (<i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i>)	10
E. Latihan Split	11
1. Split Manual	11
2. Split Menggunakan Alat (<i>Leg Extension</i>)	12
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	13
G. Anggapan Dasar	15
H. Hipotesis	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Metode Penelitian	17
B. Desain penelitian	17
C. Populasi Dan Sample.....	18
1. Populasi	18

2. Sample	18
D. Variabel Penelitian	18
E. Instrumen Penelitian	19
F. Prosedur Penelitian	19
1. Persiapan	19
2. Pelaksanaan	20
3. Pengukuran	20
G. Analisis Data	20
1. Uji Normalitas	21
2. Uji Homogenitas	21
3. Uji Hipotesis	21
4. Interpretasi Hasil	21
H. Etika Penelitian	22
I. Jadwal Penelitian	22
J. Program Latihan	23
1. Pelaksanaan Tes Awal	23
2. Pelaksanaan Latihan	23
3. Pelaksanaan Tes Akhir	23
4. Program Latihan	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi data dan penelitian	42
2. Hasil uji Prasyarat analisis	43
B. Pembahasan	47
1. Pengaruh latihan fleksibilitas pada kelompok	47
2. Dampak Penelitian	47
3. Keterbatasan Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
1. Saran Untuk Pelatih dan Atlet	50
2. Saran Untuk Penelitian Selanjutnya	51
3. Saran Bagi Pembaca Umum	52
DAFTAR PUSTAKA	53

LAMPIRAN-LAMPIRAN	55
Lampiran 1 hasil pre-test dan post-test.....	55
Lampiran 2 Normalitas	56
Lampiran 3 Paired sample T-test.....	57
Lampiran 4 Homogenitas	58
Lampiran 5 Diagram pre test/post test v-sit and reach	59
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	60
Lampiran 7 Surat Balasan	61
Lampiran 8 Dokumentasi	62