

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KAJIAN TEORI

A. Definisi Latihan	7
B. Prinsip-Prinsip Latihan Umum	9
C. Hakikat Keseimbangan Dinamis	12
D. Komponen Keseimbangan Dinamis Pada Pencak Silat	14
E. Hakikat Latihan Dalam Olahraga Prestasi Pencak Silat	16
F. Konsep dan Karakteristik <i>Functional Training</i>	19
G. Latihan <i>Single Leg Deadlift</i> Sebagai Bentuk <i>Functional Training</i>	22
H. Prinsip-Prinsip Latihan Khusus <i>Single Leg Deadlift</i>	25
I. Pengaruh <i>Single Leg Deadlift</i> Dengan Keseimbangan Dinamis Pesilat	27
J. Penelitian Yang Relevan	29
K. Anggapan Dasar	30
L. Hipotesis	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	33
B. Desain Penelitian	33
C. Definisi Operasional	34
D. Populasi Dan Sampel	35
E. Instrumen Penelitian	35
F. Program Latihan	37
G. Teknik Analisis Data	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Deskripsi Data	51
B. Uji Prasyarat	
1. Uji Normalitas	52
2. Uji Homogenitas	53
3. Uji Hipotesis	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	59
Daftar Pustaka	61