

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Latihan	9

a. Pengertian Latihan	9
b. Prinsip Latihan	10
2 .Pengertian Pencak Silat	13
a Pengertian Pencak Silat	13
b. Kaidah Pencak Silat.....	14
Hakikat Pencak Silat.....	14
d. Pertandingan Pencak Silat	15
3. Perkembangan Motorik.....	19
4. Latihan <i>Plyometric</i>	25
a. Pengertian <i>Plyometric</i>	25
b. Prinsip Latihan Pliometrik	26
c. Bentuk Latihan Pliometrik	27
d. Bentuk Latihan Modifikasi Pliometrik	32
5. Pengertian Kecepatan dan Keseimbangan	34
B. Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berfikir	40
D. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	43
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	45
D. Teknik Pengambilan Data	47
E. Instrumen Penelitian	47
F. Teknik Analisis Data	48
1. Uji Instrumen	49
2. Uji Prasyarat	50
3. Uji Hipotesis	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	52

1. Pretest dan Postest Kecepatan Reaksi	52
2. Pretest dan Postest Keseimbangan	54
B. Hasil Analisis Data	55
1. Uji Instrumen	56
2. Uji Prasyarat	56
3. Uji Hipotesis	58
C. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	68
B. Implikasi Hasil Penelitian	68
C. Keterbatasan Penelitian	69
D. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	73