

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1.....	Latar Belakang Masalah	1
1.2.....	Identifikasi Masalah	6
1.3.....	Batasan Masalah	6
1.4.....	Definisi Oprasional	6
1.5.....	Rumusan Masalah	7
1.6.....	Tujuan Penelitian	7
1.7.....	Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1.....	Beladiri	9
2.1.1.	Taekwondo.....	9
2.1.2. Teknik dasar taekwondo	10
2.1.3.	Tendangan dollyo chagi.....	13
2.2.....	Latihan	16
2.2.1.	Prinsip-prinsip latihan.....	18
2.2.2.	Latihan speed	20

2.2.3. Latihan power otot tungkai.....	21
2.3.....Latihan-latihan speed dan power otot tungkai	
.....	24
A. Frog jump.....	24
B. Depth jump.....	26
C. Hurdle hopping.....	28
D. Skipping.....	29
E. Latihan speed dollyo chagi.....	31
2.4.....Penelitian yang relevan	
.....	32
2.5.....Kerangka berfikir	
.....	33
2.6.....Hipotesis	
.....	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1.....Tempat dan Waktu Penelitian	
.....	36
3.2.....Rancangan Penelitian	
.....	36
3.3.....Populasi dan sampel	
.....	37
3.4.....Variabel Penelitian	
.....	37
3.5.....Instrumen Penelitian	
.....	38
3.6.....Teknik Pengumpulan Data	
.....	39
3.7.....Teknik analisis Data	
.....	41

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil penelitian.....	43
4.11 Tes awal.....	43
4.12 Tes akhir.....	44
4.2 Analisis data.....	46
4.2.1 Uji normalitas.....	46
4.2.2 Uji homogenitas.....	47
4.2.3 Uji hipotesis.....	47

4.3 Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	50
5.2. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52